

2023
KW 04

Romed Puelacher



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at
www.tiroler.gemuesebox.at



Die Kloane:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,
4 Karotten, ½ kg Sauerkraut, ¾ kg
festkochende Kartoffeln (Ditta)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 5 Karotten, ½ kg
Sauerkraut, 2 Rohnen groß, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Ditta),
1 Kohl, 1 Pastinake

Familienbox:

1 Chinakohl, 8 Karotten, ¾ kg
Sauerkraut, 3 Rohnen groß, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Ditta),
1 Kohl, 2 Pastinaken, 1 Lauch

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das bestellte Saatgut für das kommende Anbaujahr ist bei unseren Landwirten eingetroffen, die Jungpflanzen sind bestellt und die notwendigen Maschinen im Gemüsebau wurden gewartet und repariert. Wie erwartet, sehen wir bereits jetzt einen Trend, dass gesundheitsbewusste Menschen vermehrt auf **frische und regionale Lebensmittel** setzen und größten **Wert auf eine vertrauensvolle Geschäftsbeziehung** legen. Diese positive Tendenz haben wir in den Anbauplänen berücksichtigt.

Diese und die nächste Winterbox in der KW 8 können wir Ihnen zum bisherigen Preis liefern, **zum voraussichtlichen Starttermin in der KW 16 (19.-21. April 2023) gilt dann die Preisanpassung** aufgrund der Gegebenheiten in den gesamten Produktions- und Lieferketten. Die Preise für die Kloane sind ab April € 14,30, für die Tiroler Gemüsebox € 16,45 und für die Familienbox € 19,85, immer inkl. MwSt. und Zustellung zum vereinbarten Ort. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei unseren vier Gemüsebauern für die fairen Diskussionen und Besprechungen, womit eine ehrliche Anpassung des Preises gelungen ist.

Für **Februar** bieten wir die qualitativ hochwertigen **Kartoffeln Ditta in der 10 kg Zusatzbox** an. Zum Saisonstart im **April** können Sie bereits ab sofort den **10 Liter Apfelsaft Cuvee naturtrüb** im Vacuumbeutel **aus frischer Pressung** vorbestellen, zum unverändertem Preis von € 28,40 inkl. MwSt.

Wir wünschen Ihnen schöne Wintertage und einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzboxen 2023

KW 08	22.-24.02.2023
Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 16	19.-21.04.2023
Apfelsaft (10 l)	€ 28,40

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesebox.at

„Gallettes bretonnes“ (Buchweizen-Palatschinken) mit Kohl und Parmesan

Rezept für 4 Personen

Gallettes (1 Stunde Quellzeit): 500 ml Wasser, 200 g Buchweizen-Mehl, 50 g Weizenmehl, 30 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz

Butter schmelzen, mit allen Zutaten kräftig verquirlen, bis der Teig eine cremige Konsistenz hat. Mindestens 15 Minuten quellen lassen, am besten 1 Stunde! Vor der Verarbeitung des Teiges, also nach der Quellzeit, noch etwas Wasser oder Bier unterrühren, dann wird er luftiger. Eine Crêpes-Pfanne mit zerlassener Butter einfetten, nacheinander die Gallettes (Palatschinken) dünn ausbacken und von beiden Seiten bräunen lassen, mit Kohl füllen.

Kohl-Fülle: 1 kleiner Kohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Rahm, 50 g geriebener Parmesan, 1 EL Mehl, 1 Schuss Weißwein trocken, nach Belieben 1 Prise gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Gemüsebrühe zum Blanchieren, Olivenöl zum Anbraten

Kohl putzen, Strunk entfernen, dicke Blatt-Rippen ausschneiden, Blätter in ganz feine Streifen schneiden, ein paar Minuten in der Gemüsebrühe blanchieren, über ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten, mit Mehl stauben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Sud und Rahm angießen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, Kohl und Parmesan untermengen, bei Bedarf noch nachwürzen.

Blaukrautsalat mit Obst und Nüssen

Rezept für 4 Personen

500 g Blaukraut, 2 Orangen, 1 Apfel, 30 g Walnüsse

Blaukraut sehr fein schneiden, etwas salzen, mit den Händen durchkneten, eine halbe Stunde ziehen lassen. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Apfel blättrig schneiden. Walnüsse grob hacken. Blaukraut, Obst und Walnüsse vermengen, Marinade angießen, alles gut durchmischen.

Marinade: 3 EL Olivenöl (oder Nuss-Öl), 2 EL milder Obstessig (z.B. Himbeer-Essig), 1 EL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten gut vermengen.

Dieses Rezept kann mit Datteln erweitert werden, statt 2 Orangen könnte man auch 1 Grapefruit nehmen.

Winterliche Gemüsecremesuppe

Rezept für 4 Personen

1000 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rahm, 4 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 kleine Pastinake, 1 Zwiebel, nach Belieben 1 Knoblauchzehe, 1 EL Curry, 1 TL Kurkuma, Cayenne-Pfeffer, frische Petersilie (ersatzweise Tiefkühl-Petersilie), Olivenöl zum Anbraten

Kartoffeln, Karotten und Pastinake in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gemüse in Olivenöl hell anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen, 15 Minuten köcheln lassen, mit dem Pürierstab fein pürieren, in Tellern anrichten, Rahm spiralförmig eingießen, Suppe mit Petersilie bestreut servieren.