

2023  
KW 46

Romed Puelacher



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



#### Die Kloane:

1 Gentile, 1 Zuckerhut, 1 Lauch,  
1 Pastinake, 1 Hokkaido

#### Gemüsebox:

1 Gentile, 1 Zuckerhut,  
10 dag Rucola, 1 Pastinake  
groß, 1 Hokkaido, 1 Stange  
Sprosskohl, 4 Karotten

#### Familienbox:

1 Gentile, 1 Radicchio,  
1 Chinakohl, 1 Pastinake  
groß, 1 Hokkaido, 1 Stange  
Sprosskohl, 2 Kohlrabi, 1 Lauch,  
6 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die **Pastinake** ist ein lagerfähiges Wurzelgemüse, welches bereits in der Römerzeit und bis zum Mittelalter als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel galt. Die Wurzel enthält viel Folsäure, Vitamin E, Kalium und Vitamin C. Ein großes Angebot an Ballaststoffen sorgt für eine aktive Darmflora und ätherische Öle wirken beruhigend im Magen. Die basischen Bestandteile der Pastinake können die schädlichen Säuren im Körper binden.

**Das Saisonende naht**, in der KW 48 (29.11.-1.12.2023) stellen wir Ihnen die letzte Tiroler Gemüsebox in diesem Jahr zu. **Die 2. Winterbox wird um 2 Wochen vorgelegt**, auf die KW 6 (7. bis 9. Februar 2024).

**Eine Idee Für Weihnachten:** Für die letzte Auslieferwoche, KW 48 (29.11.-1.12.23), können wir Ihnen bei Bedarf sehr gerne das **Kochbuch** von Pia Jager und Lisa Lebesmühlbacher, "G'schichten und Rezepte", anbieten. Das Buch serviert eine appetitlich illustrierte Reise durch die Jahreszeiten mit über 70 Schmankerln und bereitet mit Sicherheit große Freude bei allen, die gerne gute und einfache Gerichte zubereiten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Äpfel

10 kg Jonagold & Topaz gemischt  
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

#### Zusatzbox: Lagerbox groß

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen,  
1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl  
Preis: € 17,95 inkl. MwSt.

#### KW 47: 22.-24.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 21.11.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



#### Vorschau Zusatzboxen

KW 48	29.11.-01.12.2023	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88
KW 48	29.11.-01.12.2023	<b>Kochbuch</b> G'schichtn & Rezepte"	€ 29,90
KW 04	24.-26.01.2024	<b>Äpfel</b> Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 04	24.-26.01.2024	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 14,20
KW 06	07.-09.02.2024	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Knoblauch und Thymian

Rezept für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln, 4 Karotten, 4 kleine Rohnen, 4 Knoblauchzehen, 4 kleine weiße Zwiebeln, 2 kleine rote Zwiebeln, 1 Pastinake (groß), 3 EL Olivenöl, 2 EL Honig, 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl mit Thymian, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen, Gemüse darin marinieren, auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen, mit Backpapier oder Alufolie abdecken, circa 50 Minuten backen, gelegentlich wenden. Abdeckung entfernen, Gemüse mit Honig beträufeln, 5-10 Minuten karamellisieren lassen, sofort servieren.

### Penne mit Sprosskohl und getrockneten Tomaten

Rezept für 4 Personen

400 g Penne, 250 g Sprosskohl, 100 g Zwiebel, 70 g Pecorino (ersatzweise Parmesan), 2 Knoblauchzehen, 180 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 Handvoll Pinienkerne, 1 Bio-Zitrone (Schale), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anrösten

Nudeln al dente kochen. Kohlsprossen putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Tomaten in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Kohlsprossen darin sanft braten, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Pinienkerne zugeben, ein paar Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln unterheben, mit Pecorino und abgeriebener Zitronenschale servieren.