

2023
KW 47

Hannes Posch



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 Zuckerhut, 1 Grünkohl, 1 Bund Karotten, 500 g Sauerkraut, 1 Lauch

Gemüsebox:

1 Zuckerhut, 1 Grünkohl, 1 Bund Karotten, 500 g Sauerkraut, 1 Lauch, 1 Broccoli, 1 Kohlrabi

Familienbox:

1 Zuckerhut, 1 Endivien, 1 Grünkohl, 1 Bund Karotten, 750 g Sauerkraut, 1 Lauch, 1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Wir hatten in letzter Zeit und besonders in der letzten Woche einige Reklamationen, weil **speziell der Sprosskohl zum Teil von Läusen befallen war**. Es tut unseren Landwirten sehr leid, dass das Problem beim Ernten und bei der Verpackung nicht erkannt wurde. Sollten Sie auch betroffen gewesen sein und sich noch nicht gemeldet haben, würden wir Sie darum bitten. Sie erhalten von uns mit der nächsten und somit letzten Zustellung in diesem Jahr (KW 48, 29.11.-1.12) einen entsprechenden Ersatz mitgeliefert.

ACHTUNG, eine wichtige Information zum "Tiroler Gemüsebox" App: Einige Nutzer unserer App haben uns mitgeteilt, dass in letzter Zeit teilweise die Push-Benachrichtigungen nicht angekommen sind. Bitte aktualisieren Sie die App im Play Store bzw. App Store, damit diese wieder funktionieren.

Zusatz Kochbuch "G'schichtn & Rezepte": womöglich ein Geschenk auf Weihnachten für einen lieben Menschen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg Bernina

Preis: € 15,88 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Kochbuch

Kochbuch "G'schichtn & Rezepte", 216 Seiten gebundene Ausgabe 2023

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

KW 48: 29.11.-01.12.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 28.11.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen			
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 04	24.-26.01.2024	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,20
KW 06	07.-09.02.2024	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88



REZEPTE

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

Sauerkrautstrudel mit Speck

Rezept für 4 Personen

Teig: 200 g glattes Mehl, 125 ml warmes Wasser, 1 EL Öl, 1 Spritzer Essig, 1 Prise Salz

Fülle: 500 g Sauerkraut, 150 g Speck, 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Teig: Mehl mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde rasten lassen.

Fülle: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speck, Zwiebel und Knoblauch in Butter goldgelb rösten, mit dem Sauerkraut vermengen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Strudelteig ausziehen, auf 2/3 des Teiges die Fülle verteilen, Enden einschlagen und von der belegten Seite her einrollen. Auf ein Backblech legen, mit Wasser bestreichen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 35 Minuten backen.

Gnocchi mit Grünkohl-Pesto

Rezept für 4 Personen

Grünkohlpesto (für 3 Gläser à 200 ml, im Kühlschrank aufbewahren): 200 g geputzter Grünkohl, 200 ml Olivenöl, 80 g abgezogene Mandeln, 80 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle ; **Gnocchi:** 1000 g mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz; Butter zum Schwenken, Parmesan zum Bestreuen

Grünkohl-Pesto: Grünkohlblätter von den dicken Stielen abstreifen, Blätter in breite Streifen schneiden, mit kochendem Salzwasser 3 Minuten überkochen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne trocken rösten. Knoblauch hacken. Grünkohl, Mandeln und Knoblauch pürieren, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer einrühren. Pesto in Gläser füllen, gut mit Olivenöl bedecken, fest verschließen, 1 bis 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Gnocchi: Kartoffeln kochen, heiß schälen, zerstampfen, mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Eine 2 cm dicke Rolle formen, 2-3 cm lange Stücke abschneiden, Gnocchi formen, etwas antrocknen lassen, in Salzwasser garen (sobald sie obenauf schwimmen, sind sie fertig), mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. In einer Pfanne 2 EL Butter schmelzen, Gnocchi darin schwenken, 8 EL Grünkohlpesto zugeben, gut durchrühren, bei Bedarf nachsalzen, mit Parmesan-Späne (oder geriebenem Parmesan) servieren.