

2025
KW 03

Anton Giner



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 Chinakohl, 1 Weißkraut, 1 kg mehliges Kartoffeln, 2-3 Rohnen, 5 Karotten

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut, 1 kg mehliges Kartoffeln, 1 Pastinake, 3 Rohnen, 8 Karotten, 3 Zwiebel

Familienbox:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut, 1 kg mehliges Kartoffeln, 2 Pastinaken, 3 Rohnen, 1 kg Karotten, 1 Schwarzer Rettich, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das Besondere am Wintergemüse ist nicht nur, dass es sehr gut lagerfähig ist, sondern dass es genau in der lichtarmen und kalten Zeit, wo bei uns nichts heranwächst, die Vitalstoffe speichert. Viele Pflanzenbegleitstoffe (z.B. Farbstoffe), Spurenelemente, Mineralien und Vitamine sind die grundlegende Basis für ein intaktes Immunsystem. Allein die Carotinoide in der Karotte sind ein Alleskönner, ein Baustein für Vitamin A, für Haut und Haare, Funktion der Schleimhäute und erster "Abfänger" bei krankmachenden Viren. Der warme Herbst hat das Weiß- und Blaukraut zum Teil außerordentlich wachsen lassen. Aus diesem Grund wurden besonders große Krautköpfe geteilt. Die Qualität und Lagerfähigkeit bleibt im Kühlschrank vollständig erhalten.

"Mit der Tiroler Gemüsebox fit in das Frühjahr starten"

Das wird unser Leitthema im kommenden Jahr. Wir werden Ihnen eine tolle Dienstleistung (wenn gewünscht mit persönlicher Beratung und Betreuung) anbieten, die Ihnen **Power, Aufbruchstimmung, Wohlbefinden und Leichtigkeit** ins Leben bringt!

Soviel sei bereits verraten: Der naturvergozene Apfelsaft unserer Apfelbauern Familie Barbara und Thomas Giner spielt dabei eine wichtige Rolle!

Zusatzboxen: Die zweite Winterbox erhalten Sie in der **KW 06** (05.02.-07.02.). Auf vielfachen Wunsch können wir Ihnen auch eine **5 kg-Einheit Äpfel** anbieten.

Bei der ersten Lieferung im Frühjahr, voraussichtlich in der **KW 16** (16.-18.04.), können wir Ihnen den naturbelassenen **Apfelsaft** im 10-l-Vakuumbeutel anbieten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

NÄCHSTE BOX
05.-07.02.2025

Zusatzbox: Äpfel

1,5 kg Rubinella und 3,5 kg Topaz
Preis: € 16,89 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Sauerkraut

4 kg
Preis: € 14,60 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Lagerkartoffeln

10 kg Anuschka
Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

KW 06: 05.-07.02.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 04.02.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 16 **Apfelsaft** (10 l) € 30,65

REZEPTE

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

Böhmisches Paprika-Kraut

Rezept für 2-3 Personen

500 g Weißkraut, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Joghurt, 80 g Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 kleine Essiggurken, 1 EL Sauerrahm, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Prise Paprikapulver scharf, ½ TL Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anrösten
Weißkraut in Streifen, Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, Essiggurken klein würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter goldgelb rösten, Paprikapulver darin aufschäumen lassen, Weißkraut zugeben, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten lassen. Gemüsebrühe, Joghurt, Sauerrahm und Tomatenmark vermengen, unter das Kraut mischen, Essiggurken zugeben, Kraut zugedeckt noch einige Minuten weiterköcheln lassen. Dazu passen Kartoffeln oder Kartoffelpüree. Das Kraut kann auch als Beilage zu Fleischgerichten gereicht werden.

Pastinaken-Karotten-Gemüse mit Miso aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen als Beilage

400 g Pastinaken, 400 g Karotten, 2 EL Misopaste, 2 EL süße Sojasauce, 1 EL Walnussöl, 1 Handvoll Sesam, 1 Handvoll Petersilie
Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Pastinaken und Karotten schälen, der Länge nach vierteln. Walnussöl, Sojasauce, Misopaste und Sesam verrühren, Pastinaken und Karotten in einer Schüssel damit marinieren, anschließend in einen Bräter geben und gleichmäßig darin verteilen. Im Ofen für ca. 25 bis 30 Minuten garen, zwischendurch wenden. Petersilie grob hacken und das angerichtete Pastinaken-Karotten-Gemüse damit bestreuen.

Hustensaft aus Schwarzem Rettich

1 Schwarzer Rettich, 1 EL Kandiszucker oder Honig

Vom Schwarzen Rettich einen „Deckel“ abschneiden, aushöhlen, Fruchtfleisch fein würfeln. Mit einer dicken Nadel Löcher in die Unterseite stechen, wo später der Sirup heraustropfen kann. Das kleingeschnittene Fruchtfleisch mit 1 EL Kandiszucker oder Honig vermengen und in den ausgehöhlten Rettich geben. Abgeschnittenen „Deckel“ wieder darauf geben, den Rettich auf ein Glas setzen und für 12 Stunden an einen warmen Ort stellen. So lösen sich die ätherischen Öle aus dem Rettich, der Sirup wird im Glas aufgefangen. Bei starkem Husten sollte zweimal täglich ein Teelöffel zu sich genommen werden.