

2022
KW 41

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 Romanischer Salat,
25 dag Bohnen, ½ kg Sauerkraut,
1 kg rötliche Kartoffeln,
5 Karotten

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 10 dag
Rucola, 40 dag Bohnen, ½ kg
Sauerkraut, 1 kg rötliche
Kartoffeln, 5 Karotten, 1 Fenchel

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 roter
Eichblattsalat, 10 dag Rucola,
50 dag Bohnen, ¾ kg Sauerkraut,
1 kg rötliche Kartoffeln,
7 Karotten, 2 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Diese Woche erhalten Sie das erste mal in diesem Herbst **eine Portion Sauerkraut**. Weißkraut wird durch die darin enthaltenen Milchsäurebakterien bei entsprechenden Temperaturen und unter Ausschluss von Sauerstoff natürlich vergoren, fermentiert und dadurch ohne chemische Zusätze haltbar gemacht. Die Mikroorganismen verdauen die Zellulose und machen das Kohlgemüse leicht verdaulich, die reichlich vorhandenen Ballaststoffe schaffen im Darm das optimale basische Milieu und die Konzentration an Vitamin C hilft, besonders in diesen Zeiten, Virusangriffe in vielen Fällen wesentlich abzuschwächen. Die vielen Rezepte auf unserer Website helfen Ihnen, aus einer großen Zahl an Vorschlägen an guten und einfachen Gerichten auszuwählen. Mit einigen Gabeln Sauerkraut pro Tag, im Rohzustand genossen, geben Sie Ihrem Körper den größtmöglichen Vitalitätsschub. **Tipp:** Bitte geben Sie das Sauerkraut gleich aus dem Sackerl und am besten in ein Glasbehältnis.

Außerdem befindet sich in dieser Gemüsebox eine Kostprobe der **rötlichen Kartoffeln**. Diese sind vorwiegend festkochend, jedoch ein Allrounder, gut lagerfähig und mit fein nussigem Geschmack. Bei Bedarf bieten wir Ihnen nächste Woche diese Sorte als Zusatzbox an.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg rötliche Kartoffeln
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

KW 42: 19.-21.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 18.10.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Französische Galette mit Kartoffeln, Knoblauch und Rosmarin

Rezept für 4 Personen

Teig: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Prise Salz, 1 EL Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel zwischen den Handflächen abbröseln, kurz (ergibt lockeren Teig) zu einem Teig kneten, 30 Minuten kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Durchmesser ca. 40 cm), auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Sauerrahm bestreichen (dabei 4 cm am Rand frei lassen), Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauchscheiben, Rosmarin und Thymian darüberstreuen, mit Olivenöl beträufeln, den Rand rundum nach innen klappen und mit Dotter bestreichen, bei 200°C 25 Minuten backen.

Belag: 300 g Kartoffeln, 250 ml Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, Thymian frisch

oder getrocknet, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Beträufeln, Dotter zum Bestreichen

Kartoffeln schälen, in 1 mm dünne Scheiben hobeln. 1 Knoblauchzehe zerdrücken, 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Sauerrahm mit der zerdrückten Knoblauchzehe, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.

Sauerkraut-Wraps mit (Nürnberger) Rostbratwürstchen und einem Sauerrahm-Dip

Rezept für 4 Personen

Sauerkraut-Wraps mit (Nürnberger) Rostbratwürstchen: 1 Packung Weizentortillas (Fertigprodukt, 8 Stück, 20 cm Durchmesser), 750 g Sauerkraut, 12 (Nürnberger) Rostbratwürstchen, 1 Zwiebel, 1 TL Kreuzkümmel nach Belieben, Salz, Cayennepfeffer, Öl zum Anbraten

Weizentortillas in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minuten aufbacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, (Nürnberger) Rostbratwürstchen 5 Minuten darin rundum braten. Zwiebel fein hacken, im Bratfett der Würstchen anrösten, Sauerkraut zugeben, Hitze reduzieren, mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen, 10 Minuten schmoren lassen. (Nürnberger) Rostbratwürstchen in große Stücke schneiden, zum Sauerkraut geben, gut vermengen, nochmals anwärmen, Tortillas damit füllen, einrollen und mit Zahnstocher fixieren, mit Sauerrahm-Dip anrichten.

Zusatzboxen 2022/2023

| | |
|-------|---|
| KW 43 | Äpfel (Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig |
| KW 44 | Kartoffeln Ditta |
| KW 45 | Äpfel (Boskoop) Lagerbox klein |
| KW 46 | Apfelsaft |
| KW 47 | Äpfel (Jonagold/Topaz) Lagerbox groß |
| KW 48 | Kartoffeln Ditta |
| KW 04 | Äpfel (Topaz/Rubinella) |
| KW 08 | Kartoffeln Ditta |

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40
Lagerbox klein € 11,95/groß € 17,20
Apfelsaft € 28,40