

2022
KW 45

Josef 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 Endiviensalat, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Evita),
1 Blaukraut, 1 Broccoli, 2 Rohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Endiviensalat, 1 Lollo Rosso,
30 dag grüne Bohnen, 1 Broccoli,
1 Blaukraut, 10 dag Kresse, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Evita)

Familienbox:

1 Endiviensalat, 1 Lollo Rosso,
10 dag Kresse, 40 dag grüne Boh-
nen, 1 Broccoli, 1 Blaukraut, 2 Ge-
müsezwiebel, 1 kg festkochende
Kartoffeln (Evita), 3 Rohnen

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Viele von Ihnen warten bereits auf den wieder besonders gelungenen **Apfelsaft-Cuvee**. Der tolle Sommer mit seinem Rekord an Sonnenstunden hatte natürlich einen Einfluss auf intensive Aromen, ausgewogenen Fruchtsäuren und einen Abgang am Gaumen, der als außerordentlich bezeichnet werden kann. Dieses reine Naturprodukt im 10 l Vakuumbutel mit Zapfhahn können wir Ihnen in der nächsten Woche (KW 46) zustellen. Die nächste Lieferung für Apfelsaft-Cuvee findet dann erst wieder zum Saisonstart, vermutlich in der KW 16 und KW 17, im April des Jahres 2023 statt.

Leergut: Sollten sich leere Gemüseboxen bei Ihnen angesammelt haben, so bitten wir Sie, diese in den kommenden 3 Wochen wieder zu Verfügung zu stellen. Vielen Dank! Das obligatorische **Rezept für's Martinigansl** finden Sie in unserer Rezeptsammlung auf der Website und in unserer App.

SAISONENDE: Die reguläre Saison **endet** mit der **Lieferung in KW 48** (30.11.-2.12.2022).

WINTERKISTEN: KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023). Infos zum **Saisonstart 2023** finden Sie ab Anfang April auf unserer Website.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbutel
Preis: € 28,40 inkl. MwSt.

KW 46: 16.-18.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 15.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) Lagerbox groß (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken, 1 Chinakohl)	€ 24,40 € 17,20
KW 48	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 04	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Blaukraut-Flammkuchen mit Schinkenspeck und Camembert

Rezept für 4 Flammkuchen

Flammkuchen: 250 g Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, 10 g Germ, 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz

Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl mit Salz vermengen, mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt und mit Mehl bestäubt an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in vier Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (Oval je 25 x 30 cm), auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Crème Fraîche bestreichen, mit Blaukraut, Camembert, Äpfel, Zwiebel und Schinkenspeck belegen, bei 200°C Heißluft 15 Minuten backen.

Belag: 120 g Crème Fraîche zum Bestreichen.

400 g Blaukraut, 2 EL Öl, 2 EL Rotwein-Essig, 1 TL Zucker, 1 Prise Nelkenpulver, Salz, Pfeffer, frischer Thymian (Blätter abstreifen)

Blaukraut putzen, Strunk entfernen, Blätter fein schneiden, in Öl gut anbraten, Zucker einstreuen und bräunen lassen, mit Rotwein-Essig ablöschen, ein paar Minuten dünsten lassen, restliche Zutaten zugeben, vom Herd nehmen, abtropfen lassen.

200 g Camembert • in 5 mm dicke Scheiben schneiden (Nach Belieben mit Blauschimmelkäse erweitern).

200 g Äpfel, Butter zum Andünsten • Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden, in Butter andünsten.

100 g Zwiebel, Butter zum Andünsten • Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, in Butter andünsten.

100 g Schinkenspeck • in kleine Würfel schneiden.

Bunter, herbstlicher Risotto mit einem Rohnen-Topping

Rezept für 4 Personen

Risotto: 250 g Risotto-Reis, 750 ml Gemüsebrühe, 125 ml Weißwein, 125 ml Rahm, 50 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan (oder Pecorino), 2 Karotten, 1 kleine Pastinake oder ein Stück vom Sellerie, 1 Zwiebel, Salz, Olivenöl zum Anrösten, frischer Thymian für die Garnitur

Karotten, Pastinake oder Sellerie und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anrösten, Reis kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm ablöschen, bei mäßiger Hitze und häufigem Rühren 20 Minuten dämpfen, Ricotta und Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten, Rohnen-Topping mit Sud darauf verteilen, mit frischem Thymian garnieren.

Rohnen-Topping: 1 Röhre, 3 TL Soja-Sauce, 2 TL Rohrzucker, 2 TL Balsamico-Essig, 1 TL Thymian, Salz, Olivenöl zum Andünsten

Röhre schälen, in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, mit Zucker, Thymian und Salz würzen, 10 Minuten vorsichtig rösten, mit Soja-Sauce und Balsamico-Essig ablöschen, zugedeckt bei mäßiger Hitze weiterdünsten, die Flüssigkeit soll dabei nicht verdampfen.