

2022
KW 45

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 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 Karfiol,
1 kg festkochende Kartoffeln
(Ditta), 1 Blaukraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Endiviensalat, 1 Radicchio,
1 Bund Radieschen, 1 Karfiol,
1 Blaukraut, 2 Rohnen, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Ditta)

Familienbox:

1 Endiviensalat, 1 Radicchio,
10 dag Rucola, 1 Bund Radieschen,
1 Karfiol, 1 Blaukraut, 3 Rohnen,
5 Tiroler Zwiebel, 1 kg
festkochende Kartoffeln (Ditta)

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.



Winterkisten 2023

KW 04 25.-27.01.2023
KW 08 22.-24.02.2023

Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 47	23.-25.11.2022	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	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Blaukraut-Risotto mit Apfel-Chutney

Rezept für 2 Personen

Blaukraut-Risotto: 750 ml Gemüsebrühe, 400 g Blaukraut, 120 g Risotto-Reis, 80 g rote Zwiebel, 80 g Parmesan, 40 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Blaukraut putzen, Strunk entfernen, Blätter fein schneiden. Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Butter hell anrösten, Blaukraut mitrösten, Reis zugeben, gut durchrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, immer wieder rühren, gute 20 Minuten dünsten lassen. Vor dem Servieren den Parmesan unterziehen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen, mit Apfel-Chutney anrichten und servieren.

Apfel-Chutney: 2 Äpfel, 1 Schalotten-Zwiebel, 3 EL braunen Zucker, 2 EL Butter, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zimt

Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden, Schalotten-Zwiebel fein schneiden. Butter erwärmen, Zwiebel hell andünsten, Äpfel zugeben, mit Zucker und Zimt würzen, bräunen lassen, Zitronensaft zugießen, 30 Minuten weichdünsten, bei Bedarf immer wieder einen Schuss Wasser angießen, Chutney abkühlen lassen.

Radicchio mit karamellisierten Feigen und Orangen

Rezept für 2 Personen als Snack, 4 Personen als Vorspeise

1 Radicchio, 4 Feigen (reif!), 2 Orangen, 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll geröstete Haselnüsse, Ziegenkäserolle (optional), 3 EL Zucker, 1 Prise Zimt • Feigen bei Bedarf häuten, halbieren. Orangen schälen, quer in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er leicht bräunt, Feigen mit der Schnittseite nach unten hineinlegen, 2 EL Wasser zugeben, damit der Zucker flüssig bleibt, Feigen wenden, an den Rand der Pfanne schieben. Orangenscheiben in der Pfanne auf beiden Seiten karamellisieren. Pfanne von der Platte ziehen, Früchte mit Zimt bestreuen, einige Zeit noch in der Pfanne ziehen lassen. Radicchio und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, auf Tellern verteilen, mit Feigen und Orangen belegen, mit Haselnüssen bestreuen, Scheiben von der Ziegenkäserolle darauf anrichten, mit der Marinade beträufeln, mit knusprigem Weißbrot servieren.

Marinade: 4 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2-3 EL milden Balsamico-Essig, 1 EL süßer Senf, Salz, Karamell-Sud aus der Pfanne
Alle Zutaten gut vermengen.