

2022  
KW 47

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 Zuckerhut-Salat, 1 Bund  
Grünkohl, ½ kg Sauerkraut,  
5 Karotten, 1 kg festkochende  
Kartoffeln (Ditta)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsebox:

1 Chinakohl, 10 dag Vogelsalat,  
1 Bund Grünkohl, ½ kg Sauerkraut,  
5 Karotten, 1 kg festkochende  
Kartoffeln (Ditta), 1 Sellerie

### Familienbox:

1 Chinakohl, 10 dag Vogelsalat,  
1 Bund Grünkohl, ¾ kg Sauerkraut,  
8 Karotten, 1 kg festkochende  
Kartoffeln (Ditta), 1 Kürbis,  
1 Sellerie

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Nun geht das Gemüsejahr endgültig dem Ende zu und wir hoffen, dass unsere Gemüseboxkistenzusteller noch ohne größere wetterbedingte Umstände Ihnen Ihre Gemüsebox an den vereinbarten Abstellplatz liefern können. Die Niederschläge im November haben die Ackerböden vor dem Winter mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt und somit ist alles ausgerichtet, dass die winterlichen Fröste der Erde eine notwendige Ruhephase verschaffen. In der kommenden Woche bieten wir Ihnen noch einmal die Möglichkeit, die Kartoffelsorte Ditta mit hervorragender Lagereignung, in Form einer Zusatzbox auf Vorrat zu bestellen. Ein dunkler und kühler, jedoch frostfreier Lagerplatz ist optimal, später beginnender Austrieb der Sprossen ist vollkommen normal. Bei der Zubereitung geben Sie bitte die Keimlinge einfach weg, somit kann die Knolle ganz normal verarbeitet werden. Unsere Landwirte lagern für Sie ein mit uns vereinbartes Kontingent Kartoffeln unter idealen Bedingungen bis Ende Februar. Aus diesem können Sie bereits jetzt für die zweite Winterlieferung Ihre Reservierung bekannt geben. Der Preis dafür bleibt ungeachtet der Entwicklungen am Markt unverändert.

**SAISONENDE:** Die reguläre Saison **endet in KW 48** (30.11.-2.12.2022). **WINTERKISTEN:** KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023).

**SAISONSTART 2023:** aller Voraussicht in der KW 16 (19.-21. April 2023), definitiv finden Sie den Starttermin 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: Kartoffeln

10 kg Kartoffeln Ditta

Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

### KW 48: 30.11.-02.12.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 29.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesebox.at](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Cremesuppe mit Grünkohl, geräucherter Forelle und Zwiebel-Topping

Rezept für 4 Personen

**Cremesuppe mit Grünkohl:** 800 ml Gemüsebrühe, 600 g Grünkohl, 200 ml Rahm, 150 ml Weißwein, 100 g Zwiebel, 100 g Lauch, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 1 Prise Cayenne-Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Butter zum Andünsten, Chiliflocken zum Bestreuen

Die dicken Rippen der Grünkohlblätter ausschneiden, Blätter in breite Streifen schneiden. Zwiebel, Lauch, Karotten und Sellerie klein schneiden, in Butter einige Minuten hell andünsten, Grünkohl zugeben, zusammenfallen lassen, mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, würzen, 10 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, Rahm angießen, Suppe nochmals aufmixen, nicht mehr kochen! Cremesuppe in Tellern anrichten, je ein Viertel vom geräucherten Forellenfilet einlegen, das Zwiebel-Topping auf der Suppe anrichten, mit Chiliflocken bestreut servieren.

**Suppeneinlage:** 1 geräucherte Forelle • Forellenfilets herauslösen, in vier Teile teilen.

**Zwiebel-Topping:** 2 mittelgroße, rote Zwiebeln, 2 EL Butter, 1 EL brauner Zucker

Zwiebel in feine Streifen schneiden, in Butter anrösten, braunen Zucker einstreuen und karamellisieren lassen.

### Kleine Flammkuchen mit Sauerkraut

Rezept für 16 Stück

**Teig:** 250 g Mehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 20 g Germ, 2 EL Olivenöl, Salz

Mehl in eine Schüssel geben, Germ im Wasser auflösen, aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, zugedeckt eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in 16 Stücke teilen, zu runden Fladen ausrollen, auf zwei Backbleche (Backpapier) legen, Sauerkraut-Belag auf den Fladen verteilen, 15 Minuten bei 220°C backen, vor dem Servieren mit Kräutern oder Kresse garnieren.

**Sauerkraut-Belag:** 250 g Sauerkraut, 200 g Sauerrahm, nach Belieben 1 Apfel (milde Variante) oder 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Prise Muskatnuss, Salz bei Bedarf, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten, frische Kräuter oder Kresse zum Garnieren • Apfel raspeln oder Knoblauchzehe fein hacken. Zwiebel fein schneiden, in Öl hell andünsten, Sauerkraut, Apfel oder Knoblauch zugeben, mit Muskatnuss, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen, dünsten bis die Flüssigkeit verdunstet ist, von der Platte ziehen, Sauerrahm einrühren.

### Lauwarmer Zuckerhut-Salat mit Kartoffeln und Speck

Rezept für 4 Personen • 1 Zuckerhut-Salat, 300 g Kartoffeln, 200 ml Weißwein, 100 g Zwiebeln, 100 g Speckwürfel, 4 EL Apfelessig, Saft einer Zitrone, 1 TL süßer Senf, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Zuckerhut in Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel und Speckwürfel in Olivenöl anrösten, Kartoffelwürfel mitrösten, mit Weißwein aufgießen, 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen, von der Platte ziehen, etwas abgekühlt den Zuckerhut unterheben, mit süßem Senf, Salz und Pfeffer würzen, mit Apfelessig und Zitronensaft marinieren, lauwarm servieren.