

2025
KW 48

Hannes Posch



Tiroler Gemüsebox GmbH & Co KG
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 Chinakohl, 1 kg mehlig
Kartoffeln, 1 Wirsing (Kohl),
500 g Sauerkraut, 2 Röhren

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 Salat, 1 Wirsing
(Kohl), 500 g Sauerkraut,
1 Stangensellerie, 5 bunte
Karotten, 1 Broccoli

Familienbox:

1 Chinakohl, 1 Zuckerhut, 1 roter
Blattsalat, 750 g Sauerkraut,
1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Wirsing
(Kohl), 1 Stange Sprosskohl,
1-2 Knoblauch

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die Zustellung der Tiroler Gemüsebox in diesem Jahr ist mit dieser Woche vollbracht. Der Winter ist eingekehrt und gibt uns unmissverständlich zu verstehen, dass der Zeitpunkt der richtige ist! Der perfekte Herbst hat unseren Landwirten eine tolle Ernte in bester Qualität beschert, das Wintergemüse liegt bei richtiger Feuchtigkeit und Temperatur in den Lagerräumen und steht dann für die drei Liefertermine bereit.

Winterboxen: Wir bedienen Sie im Jänner (KW 03), im Februar (KW 06) und im März (KW 12) mit heimischem Lagergemüse. Dies gilt auch, wenn Sie Ihre Gemüsebox im zweiwöchigen Abstand erhalten.

Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen besinnliche Momente in der Adventzeit, ein frohes Fest mit Ihren Lieben, sowie Zuversicht für das kommende Jahr!

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

NÄCHSTE BOX
14.-16.01.2026

Zusatzbox: Äpfel

10 kg: je 5 kg Topaz & Rubinella
Preis: € 27,50 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbeutel
Preis: € 31,50 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Sauerkraut

4 kg
Preis: € 15,20 inkl. MwSt.

KW 03: 14.-16.01.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 13.01.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

REZEPTE

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

Hähnchen-Sauerkraut-Pfanne

Rezept für 4 Personen

500 g festkochende Kartoffeln, 500 g Sauerkraut, 400 ml Gemüsebrühe, 4 Hühnerbrustfilets, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 2 Lorbeerblätter, Zucker, etwas Rahm, Butter zum Anbraten, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, halbieren. Zwiebel fein schneiden, Sauerkraut gut ausdrücken. Hühnerbrüste waschen, abtupfen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und gut einreiben. Butter in einer Pfanne schmelzen, Hühnerbrustfilets von allen Seiten knusprig anbraten, warmhalten. In derselben Pfanne im Bratenrückstand die Kartoffeln knusprig braten und ebenso warmhalten. Pfanne sauber wischen, nochmals etwas Butter erhitzen, Zwiebel glasig anbraten, Sauerkraut zugeben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und wenig Zucker würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen. Hühnerbrustfilets und Kartoffeln darauf verteilen, zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten garen lassen. Zum Schluss noch mit einem Schuss Rahm verfeinern, gut abschmecken und servieren.

Toskanischer Bauerneintopf mit Wirsing, Karotten und Pastinake

Rezept für 4 Personen

700 ml Gemüsebrühe, 4 Karotten, 4 Blätter Wirsing, 3 Knoblauchzehen, 1 kleine Stange Lauch, 100 g Pastinake, 1 Dose weiße Bohnen, 1 Dose Tomaten in Stücke, 1 Zwiebel, 1 TL getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gehackte Petersilie und geriebener Parmesan zum Garnieren, Olivenöl zum Anbraten, Weißbrotscheiben

Lauch in Ringe, Wirsingblätter in Streifen, Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Pastinake in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, restliches Gemüse (außer weiße Bohnen) mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenwürfeln aufgießen, ca. 30 Minuten köcheln lassen und kurz vor Ende die weißen Bohnen zugeben. Ein Drittel der Menge in einem hohen Gefäß pürieren und zurück zum Eintopf gießen, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Mit geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Weißbrot.

Reiberdatschi mit Apfelmus

Rezept aus dem Kochbuch „Das Aroma der Jahreszeiten: Vegetarische Rezepte und Geschichten aus den Alpen“ von Christina Wiedemann und Sabine Nimz (© Stiebner Verlag GmbH München, 2024) • Rezept für 2 Personen

500 g vorwiegend festkochende Erdäpfel, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Speisestärke, 1 Ei (Gr. M), Salz, Pfeffer

Für das Apfelmus: 500 g Äpfel, 1 Spritzer Zitronensaft • Außerdem: Butterschmalz zum Braten

Für das Apfelmus die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Apfelwürfel, 100 ml Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Belieben pürieren für eine kompott- oder musartige Konsistenz. Die Erdäpfel schälen, fein reiben und in ein Sieb geben. Die Masse gut ausdrücken und in eine Schüssel abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und zu den Erdäpfeln reiben. Alles mit Speisestärke und Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise mit einem Löffel hineingeben und flachdrücken. Die Reiberdatschi bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten 4-6 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden. Die fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Im heißen Backofen (80°C Umluft) warm halten. Mit dem Apfelmus servieren.

2025
KW 48



Tiroler Gemüsekiste GmbH & Co KG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



Sauerkraut

Was macht Sauerkraut, natürlich fermentiert und nicht pasteurisiert, zu einem der wertvollsten Lebensmittel, die es bei uns gibt?

Die riesige Menge an Milchsäurebakterien wirkt verdauungsfördernd, reichert die Darmflora an und ist die Grundlage des Immunsystems.

Das Zusammenspiel der Ballaststoffe des Weißkrautes und der probiotischen Bakterien **könnte man sich in etwa so vorstellen**: Magen und Dünndarm sind eine große Bahnhofshalle, in der es etliche Gleisanschlüsse gibt. Wir stellen mit dem Sauerkraut die **Lokomotive** und mit den Bakterien die **Waggons** zur Verfügung. Das reichlich vorhandene Vitamin C ist der **Treibstoff**, mit dem der voll beladene Zug die wertvolle Fracht in die Blutbahn bringt.

Vitamine, Pflanzenstoffe, Mineralien, Basenstoffe und Spurenelemente gelangen über die **Transitstrecken** (große Blutgefäße) in die fein verzweigten **Zufahrtsstraßen** (Kapillargefäße) zu jeder einzelnen Körperzelle. In jeder steht ein **Hochleistungssofen**, ein **Energieumwandler**, ein **Transformator**, genannt die Mitochondrien.

Je regelmäßiger und qualitätsvoller das "Heizmaterial" angeliefert wird, um so mehr **Energie, Kraft und Lebensfreude** kann erzeugt werden.

Ihr Team der Tiroler Gemüsekiste

Vorschau Zusatzkisten

KW 06 04.-06. Feb. 26	Lagerkartoffeln (10 kg Bernina) Äpfel (je 2,5 kg Topaz & Rubinella) Sauerkraut (4 kg)	€ 16,90 € 17,40 € 15,20
KW 12 18.-20. Mär. 26	Lagerkartoffeln (5 kg Bernina) Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel) Microgreens (4 Tassen) *	€ 13,98 € 20,30 € 14,90

* **Microgreens**: je 1 Tasse Broccolikresse, Radieschenkresse, Rettichkresse, Amaranthkresse