

2026
KW 03

Josef 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 Blaukraut (evtl. halbiert), 1 Wirsing (Kohl), 500 g Sauerkraut, 5 bunte Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 grüner oder lila Chinakohl, 1 Blaukraut (evtl. halbiert), 1 Wirsing (Kohl), 500 g Sauerkraut, 7 bunte Karotten, 1 Schwarzer Rettich, 1 Pastinake

Familienbox:

1 lila Chinakohl, 1 Blaukraut, 1 Wirsing (Kohl), 750 g Sauerkraut, 8 bunte Karotten, 1 Schwarzer Rettich, 2 Pastinaken, 1,5 kg rotschalige Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die lichtarme Zeit – Kälte draußen, Wärme drinnen – und das nachlassende Immunsystem machen uns anfällig für Erkältungen. **Omas Naturapotheke** hält ja einiges an altem Wissen bereit, welches wir Ihnen wärmstens empfehlen. Der "Hustensaft aus schwarzem Winterrettich" wirkt durch seine ätherischen Öle beruhigend, schleimlösend und erleichternd.

Natürliches und nicht pasteurisiertes Sauerkraut ist der "Vitalbooster" im Winter. Die Milchsäurebakterien aktivieren die Darmflora und damit gelangen das Vitamin C und alle anderen Vitalstoffe besonders schnell in die Blutbahn. Von dort aus werden die Organe versorgt – je mehr dort ankommt, umso besser funktionieren wir, umso gesünder sind wir!

Einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

NÄCHSTE KISTE
04.-06.02.2026

Zusatzbox: Lagerkartoffeln

10 kg Evita

Preis: € 16,90 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Äpfel

5 kg: je 2,5 kg Topaz & Rubinella

Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Sauerkraut

4 kg

Preis: € 15,20 inkl. MwSt.

KW 06: 04.-06.02.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 03.02.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 12	Lagerkartoffeln (5 kg Evita)	€ 13,98
18.-20.	Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel)	€ 20,30
Mär. 26	Microgreens (4 Tassen) *	€ 14,90

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

REZEPTE

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

Krautsuppe

Rezept für 4-6 Personen

250 g Weißkraut, 250 g Sauerkraut, 1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1000 ml Rindsuppe, 125 ml Rahm, Kümmel, Salz, Pfeffer, Butter zum Anrösten

Suppeneinlage: 50 g Speckwürfel, 4 Handvoll Brotwürfel, 1 EL Butter

Weißkraut fein schneiden, Apfel reiben, Zwiebel hacken. Zwiebel in Butter anrösten, Weißkraut, Sauerkraut und Apfel zugeben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, mit Suppe aufgießen, kochen, bis das Kraut weich ist. Suppe mixen, Rahm einrühren, in vorgewärmten Suppentassen anrichten. In einer Pfanne Speckwürfel auslassen, etwas Butter zugeben, Brotwürfel darin rösten, in die Suppe geben und sofort servieren.

Hustensaft aus Schwarzem Rettich

Rezept für 1 Portion

1 Schwarzer Rettich, 1 EL Kandiszucker oder Honig

Vom Schwarzen Rettich einen „Deckel“ abschneiden, aushöhlen, Fruchtfleisch fein würfeln. Mit einer dicken Nadel Löcher in die Unterseite stechen, wo später der Sirup heraustropfen kann. Das kleingeschnittene Fruchtfleisch mit 1 EL Kandiszucker oder Honig vermengen und in den ausgehöhlten Rettich geben. Abgeschnittenen „Deckel“ darauf geben, den Rettich auf ein Glas setzen und für 12 Stunden an einen warmen Ort stellen. So lösen sich die ätherischen Öle aus dem Rettich, der Sirup wird im Glas aufgefangen. Bei starkem Husten sollte zweimal täglich ein Teelöffel zu sich genommen werden.

Kohl-Quiche

Rezept für 1 Quiche (28 cm Durchmesser)

Teig: 200 g Mehl, 150 g Topfen, 80 g Butter, 50 g geriebener Bergkäse, 40 g geriebene Haselnüsse, Salz

Belag: 600 g Kohl, 250 ml Milch, 150 g Speckwürfel, 100 g geriebener Bergkäse, 80 g Zwiebel, 2 Eier, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Teig: Kuchenform befeuchten, mit Mehl ausstäuben. Mehl, Topfen, Butter, Käse und eine Prise Salz zu einem Teig kneten, zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde ruhen lassen. Teig ausrollen, die Kuchenform damit auskleiden, Teigboden einstecken, mit Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 10 Minuten vorbacken.

Belag: Milch mit Eiern verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Kohl in feine Streifen schneiden, Zwiebel fein hacken. Speck und Zwiebel anrösten, Kohl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schuss Wasser aufgießen, 10 Minuten dünsten lassen, gut abgetropft auf dem Teigboden verteilen. Eiegguss darüber gießen, mit Käse bestreuen und 40 Minuten bei 180°C im Backrohr backen.