

2026
KW 06

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 Weißkraut,
1 Sellerie, 5 Karotten,
1 kg mehligke Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,
1 Sellerie, 7 Karotten, 2 rote oder
orange Bohnen, 5 Zwiebeln,
1 kg mehligke Kartoffeln

Familienbox:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,
1 Sellerie, 1 kg Karotten, 3 rote
oder orange Bohnen, 7 Zwiebeln,
2 Lauch, 1,5 kg mehligke Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Wir stellen vor: Ihr Landwirt Bettina & Josef Posch: Josef Posch, seine Frau Bettina und seine Eltern bewirtschaften den Hof als Familienbetrieb. Seit dem Jahr 2008 wird für die Tiroler Gemüsebox produziert. Auf ca. 11 Hektar Fläche wird Gemüse angebaut, davon sind 4 Hektar im Familienbesitz. Im Jahr 1970 wurde am Hof der Familie Posch von Viehwirtschaft auf Gemüsebau umgestellt, mittlerweile wird eine breite Palette verschiedenster Produkte angeboten. Bei der Produktion handelt es sich um naturnahen Anbau, auch Mikroorganismen kommen zum Einsatz.

Vorinformationen für die neue Saison: Der Start der wöchentlichen Zustellungen mit frischem Feldgemüse erfolgt in der **KW 16 (15.-17.4.2026)**. In enger und sehr wertschätzender Zusammenarbeit mit unseren Landwirten und weiteren Optimierungen in unseren organisatorischen Abläufen kann die **geringfügige Preisanpassung für 2026 deutlich unter der Inflationsrate** gehalten werden. Die **dritte Winterbox** mit ersten Frühlingsboten erhalten Sie in der **KW 12 (18.-20.03.2026)**, die Auswahl der Zusatzboxen sehen Sie rechts stehend.

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der
Tiroler Gemüsebox

NÄCHSTE KISTE
18.-20.03.2026

Zusatzbox: Lagerkartoffeln

5 kg Evita

Preis: € 13,98 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Apfelsaft

5 l im Vakuumbeutel

Preis: € 20,30 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Microgreens

je 1 Tasse Broccolikresse, Radieschenkresse,
Rettichkresse, Amaranthkresse

Preis: € 14,90 inkl. MwSt.

KW 12: 18.-20.03.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 17.03.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

* **Kräuter im Topf:** 1 Basilikum genovese,
1 Petersilie krause, 1 Schnittlauch,
1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Zitronenmelisse

Vorschau Zusatzboxen

KW 16 15.-17. Apr. 26	Lagerkartoffeln (5 kg Evita) Apfelsaft (3 l im Vakuumbeutel) Kräuter im Topf (6 Töpfe) *	€ 13,98 € 25,60 € 18,05
KW 17 22.-24. Apr. 26	Lagerkartoffeln (5 kg Evita) Kräuter im Topf (6 Töpfe) * Erdbeeren im Topf (4 Töpfe)	€ 13,98 € 18,05 € 18,40
KW 18	Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)	€ 31,50
KW 19	Apfelsaft (3 l im Vakuumbeutel)	€ 25,60

REZEPTE

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

Krautfleckerl mit Speck und Rahm

Rezept für 4 Personen

600 g Weißkraut, 400 g Fleckerlnudeln, 150 g Speck, 150 ml Rahm, 100 g Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 1 EL Zucker, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Majoran, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Nudeln al dente kochen. Speck und Zwiebel fein würfeln. Kraut in 2 cm große Fleckerl oder in Streifen schneiden. (Wenn das Kraut sehr hart ist, sollte man es vorher einsalzen, 15 Minuten ziehen lassen und ausdrücken.) Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butterschmalz, Zwiebel und Speck zugeben, Kraut mitrösten, mit Paprikapulver, Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer pikant würzen. Kraut weichdünsten, bei Bedarf etwas Wasser zugießen, mit Rahm verfeinern. Fleckerlnudeln untermengen, mit Blattsalat servieren.

Würziger Sellerie (wie Bratkartoffeln)

Beilage für 2 Personen

2 Knollensellerie, 1 TL Paprikapulver, Salz, Öl zum Braten

Sellerie schälen, in mundgerechte Würfel schneiden, in Öl braten, bis die Selleriewürfel innen weich und außen knusprig und gebräunt sind, mit Paprikapulver würzen, erst vor dem Servieren salzen.

Rohren-Gnocchi mit Rosmarinbutter

Rezept für 4 Personen

Rohren-Gnocchi: 2 mittlere Rohren (200 g), 450 g Ricotta, 140 g Mehl, 75 g geriebener Parmesan, 1 Ei, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl zum Ausarbeiten

Rosmarin-Butter: 100 g Butter, 8 Rosmarinzwige, frisch gemahlener Parmesan zum Bestreuen

Backofen auf 225°C vorheizen. Rohren in Alufolie wickeln, 1 Stunde backen, bis sie gar sind und auskühlen lassen. Schale unter fließendem Wasser abstreifen (Handschuhe verwenden). Rohren grob reiben, 200 g davon in eine Schüssel geben, mit Ricotta, Parmesan, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, Mehl unterheben. Mehl zum Ausarbeiten in eine Schüssel geben, mit Hilfe eines Teelöffels kleine Nocken aus dem sehr weichen Teig machen, in das Mehl legen. Mit bemehlten Händen kleine Gnocchi formen, auf ein bemehltes Backblech legen, portionsweise in leicht köchelndes Salzwasser legen. Nach ungefähr 2 Minuten beginnen sie aufzusteigen. Gnocchi nach einer weiteren Minute mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in Rosmarinbutter schwenken, am Teller mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Rosmarin-Butter: Butter mit Rosmarin in einer großen Pfanne erhitzen, bis sich die Butter zu bräunen beginnt.