

2026
KW 06

Romed Puelacher



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,
1 Sellerie, 1 kg mehliges Kartoffeln,
5 Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,
1 Sellerie, 1 kg mehliges Kartoffeln,
7 Karotten, 3 Röhren, 5 Zwiebeln

Familienbox:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,
1 Sellerie, 1,5 kg mehliges
Kartoffeln, 8 Karotten, 2 Lauch,
3 Röhren, 7 Zwiebeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Wir stellen vor: Ihr Landwirt Sabina & Romed Puelacher: Der Familienbetrieb von Sabina und Romed Puelacher ist seit dem Frühjahr 2005 Produzent für die Tiroler Gemüsebox. Familie Puelacher war der erste Gemüsebaubetrieb von den heutigen 4 Lieferanten. Auf dem Bauernhof sind Sabina und Romed bereits die 3. Generation, die Gemüseanbau betreiben. Die nächste Generation mit Romed und Judith ist bereits mit viel Innovationskraft im Betrieb involviert. Pro Jahr werden bis zu 50 verschiedene Gemüsesorten auf ca. 8 Hektar Ackerboden nach den Richtlinien des naturnahen Anbaus produziert.

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 Ditta
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.

Vorschau Zusatzboxen

KW 16 15.-17. Apr. 26	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta) 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 Ditta) Kräuter im Topf (6 Töpfe) * Erdbeeren im Topf (4 Töpfe)	€ 13,98 € 18,05 € 18,40

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

REZEPTE

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

Kartoffelknödel mit Blaukrautfülle

Rezept für 4 Personen (8 Knödel) | **Tipp:** Besuchen Sie unseren Blogbeitrag für eine Schritt-für-Schritt-Anleitung!

Blaukrautfülle: 400 g Blaukraut, 1 Zwiebel, 1 säuerlicher Apfel, 1 EL Öl, Saft von ½ Orange und Zitrone, 1 guter Schuss Rotwein, 2 Nelken, 1 Prise gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer. **Tipp:** Blaukraut vorab in Kugeln formen und einfrieren.

Kartoffelteig: 1000 g mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Muskatnuss gerieben, Salz

Blaukrautfülle: Blaukraut fein schneiden, mit Salz, Kümmel, Orangen- und Zitronensaft vermengen, ½ Stunde marinieren. Äpfel reiben. Zwiebel klein schneiden, mit Öl und Zucker hellbraun rösten, Kraut, Gewürze und die geriebenen Äpfel zugeben, mit Rotwein und etwas Wasser ablöschen, dünsten, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit verdampft ist.

Kartoffelknödel: Kartoffeln kochen, schälen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Mehl, Ei, Muskatnuss und Salz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Teig verarbeiten. Teig in 8 gleich große Stücke teilen, diese flach drücken, in die Mitte jeweils ein Blaukraut-Kugeln legen, Knödel formen, Teig dabei gut verschließen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Kartoffelknödel einlegen, 10 Minuten ziehen lassen. Die Knödel sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Diese Kartoffelknödel mit Blaukrautfülle passen wunderbar zu Wildfleisch.

Röhren-Gnocchi mit Rosmarinbutter

Rezept für 4 Personen

Röhren-Gnocchi: 2 mittlere Röhren (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. Röhren in Alufolie wickeln, 1 Stunde backen, bis sie gar sind und auskühlen lassen. Schale unter fließendem Wasser abstreifen (Handschuhe verwenden). Röhren 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.