

2022  
KW 40

Josef Posch



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 Romanischer Salat, 1 Hokkaido-Kürbis, 1 Bund Radieschen, 30 dag grüne Bohnen, 4 Karotten

### Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Endivien Salat, 1 Karfiol, 1 Bund Radieschen, 1 Paprika, 1 Hokkaido-Kürbis, 4 Karotten

### Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Endivien Salat, 5 Karotten, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Radieschen, 1 Melanzani oder 30 dag grüne Bohnen, 1 Paprika, 1 Karfiol, 1 Hokkaido-Kürbis

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Der relativ feuchte September und das jetzt **perfekte Herbstwetter** lassen die Herzen unserer Landwirte höher schlagen. Das Herbst- und Lagergemüse kann somit noch perfekt am Feld ausreifen und wird ab nun bei optimalen Bedingungen für Sie geerntet und nach und nach eingelagert. **Zusatzbox:** Nächste Woche erhalten Sie bei Bedarf die gemischte Box mit den **Apfelsorten Jonagold und Boskoop**. Jonagold hat frisch geerntet eine ganz feine Säure, gepaart mit leicht süßlichem Fruchtroma, die uralte Sorte Boskoop ist sehr reich an Vitamin C, eher säuerlich und allerbestens geeignet für Kompott, Apfelmus, Apfelstrudel und belegte Kuchen aller Art. Später, in der KW 45, können wir Ihnen dann eine Boskoopbox reinsortig anbieten. Diese Sorte ist heuer eher knapp, sollten Sie Bedarf haben, bitten wir Sie, frühzeitig zu bestellen.

**Leergut: Vielen Dank für die weiterhin steigende Bereitschaft, die leeren und sauberen Kartons wieder zur Verfügung zu stellen!**

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!  
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

### Zusatzbox: Äpfel

je 5 kg Boskoop & Jonagold  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

### Zusatzbox: Lagerbox

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen ungewaschen  
Preis: € 11,95 inkl. MwSt.

### KW 41: 12.-14.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 11.10.2022, 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)

### „Aloo Gobi“ (indisches Karfiol-Kartoffel-Curry), mit einem Fladenbrot

Rezept für 4 Personen

**Aloo Gobi:** 500 g Karfiol, 400 g Kartoffel, 3 sehr reife Tomaten (ersatzweise gutes Fertigprodukt), 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, frischer Ingwer (5 cm), 4 EL Butterschmalz, 2 EL Garam Masala, 1 TL Zucker, 1 Msp. Cayenne Pfeffer und/oder Chiliflocken, Salz, 1 Handvoll Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) gehackt

Karfiol in Röschen teilen. Kartoffel schälen, in 4 cm große Würfel schneiden. Tomaten klein würfeln. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Karfiol 5 Minuten braten, salzen, aus der Pfanne nehmen. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Kartoffelwürfel darin 5 Minuten braten, salzen, Zwiebel zugeben, bräunen, Knoblauch, Ingwer und alle anderen Gewürze mitrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, angebratenen Karfiol und 250 ml Wasser zugeben, noch 30 Minuten schmoren lassen, dabei die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, bei Bedarf nachwürzen, mit Koriandergrün bestreut servieren.

**Fladenbrot:** 300 g Mehl, 250 g Naturjoghurt, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, mit dem Joghurt zu einem Teig verarbeiten, kleine Kugeln formen, mit etwas Mehl zu Fladen ausrollen, im Backrohr (Backpapier) bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

### Kürbis-Apfel-Torte mit Cointreau-Schlagobers

Rezept für 1 Torte

**Kürbis-Apfel-Torte:** 180 g Kürbis (geschält), 150 g Mehl, 150 g Rohrzucker, 120 g Äpfel (geschält und entkernt), 100 g zimmerwarme Butter und 100 g gebräunte Butter (vorsichtig bräunen lassen!), 50 g geriebene Mandeln, 4 Eier, 1 EL Kürbiskernöl, 2 TL Backpulver, 1 TL Zimt, abgeriebene Orangenschale, 1 Prise Salz, Butter und Semmelbrösel für die Form, Staubzucker zum Bestreuen  
Eine Springform mit Butter ausfetten, mit Semmelbrösel ausstreuen. Kürbis und Äpfel grob reiben. Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Eier mit zimmerwarmer Butter und Zucker schaumig rühren, Kürbis, Äpfel, Kürbiskernöl und Orangenschale untermengen, gebräunte Butter und die Mehlmischung unterheben, Teig in die Springform füllen, Torte 50 Minuten bei 200°C backen, abgekühlt mit Staubzucker bestreuen, mit Cointreau-Schlagobers servieren.

**Cointreau-Schlagobers:** 250 ml Schlagobers, 3 EL Cointreau, 1 Pkg. Vanillezucker

Schlagobers halbsteif schlagen, Cointreau und Vanillezucker untermengen, Schlagobers bis zur gewünschten Konsistenz fertig schlagen.

### Zusatzboxen 2022/2023

KW 42	<b>Kartoffeln</b> rotschalig
KW 43	<b>Äpfel</b> (Gala & Topaz) <b>Kartoffeln</b> mehlig
KW 44	<b>Kartoffeln</b> Evita
KW 45	<b>Äpfel</b> (Boskoop)
KW 45	<b>Lagerbox</b> klein
KW 46	<b>Apfelsaft</b>
KW 47	<b>Äpfel</b> (Jonagold/Topaz)
KW 47	<b>Lagerbox</b> groß
KW 48	<b>Kartoffeln</b> Evita
KW 04	<b>Äpfel</b> (Topaz/Rubinella)
KW 08	<b>Kartoffeln</b> Evita

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40  
Lagerbox klein € 11,95/groß € 17,20  
Apfelsaft € 28,40