

2022
KW 17

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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 kg Kartoffeln, 1 Bund Rucola,
200 g Blattspinat

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Bund Rucola, 100 g
Vogerlsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Bund Jungzwiebel, 1 kg
Kartoffeln, 300 g Blattspinat

Familienbox:

2 Blattsalate, 1 Bund Rucola, 100 g
Vogerlsalat, 2 Bund Radieschen,
1 Bund Jungzwiebel, 1 kg Trüffel-
Kartoffeln, 600 g Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Üblicherweise gibt es im März viele Föhntage im Gebiet rund um Thaur, die heuer ausgeblieben sind. Aus diesem Grund starten wir zwar eine Woche später, die Qualität vom frischen Gemüse ist dafür herausragend! Gleich zu Beginn der Saison würden wir all jene darum bitten, welche die **leeren Kartons** noch nicht (regelmäßig) zurückgeben, diese am Abstellplatz zur Verfügung zu stellen. Die Kartonagen werden wieder um mindestens 25% teurer. Das können wir kompensieren, wenn Sie uns diesbezüglich unterstützen. **Vielen Dank an all jene, die das bereits Woche für Woche praktizieren.**

Diesmal erlauben wir uns, zu jedem Rezeptzettel einen Gemüseboxen Folder für eine Weiterempfehlung beizulegen. Sollten Sie dafür keine Verwendung haben, bitte einfach ins Leergut und retour an uns.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ...
und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler
Gemüsebox

Zusatzbox: Kräuter im Topf

7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot,
1 Basilikum genovese, 1 Thymian,
1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze,
1 Zitronenmelisse

Preis: € 17,70 inkl. MwSt.

KW 18: 04.-06.05.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 03.05.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen

KW 19 (11.-13.05.2022)

7 Kräuter im Topf € 17,70

KW 20 (18.-20.05.2022)

Edelpilze (600 g) € 19,70

Apfelessig (3 l) € 20,95

KW 21 (25.-27.05.2022)

Edelpilze (600 g) € 19,70

Apfelessig (3 l) € 20,95

REZEPTE

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

Hot-Dog mit Chili-Cheese-Sauce und Radieschen-Relish

Rezept für 4 Personen

Hot-Dog: 4 Hot-Dog-Buns (weiche Weizenbrötchen), 4 Grillwürste, 75 g Speckwürfel • Grillwürste und Hot-Dog-Buns goldbraun grillen, Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten. Hot-Dog-Buns aufschneiden, füllen: Chili-Cheese-Sauce – Grillwurst – Chili-Cheese-Sauce – Radieschen-Relish – Speckwürfel – Petersilie! Wer es gerne scharf möchte, kann mit Chilis und Hot-Saucen nachschärfen.

Chili-Cheese-Sauce: 150 g Käse (z.B. geräucherter Käse, Cheddar, Chester...), 100 g Frischkäse (natur), 100 ml Rahm, Knoblauch und Chilischoten nach Belieben, Chilipulver, Salz, Pfeffer

Käse in Würfel schneiden, Knoblauch und Chilischoten fein hacken. Rahm mit Frischkäse bei niedriger Temperatur erwärmen, Käse zugeben, schmelzen lassen, alle Zutaten vermengen, nach Belieben würzen (Schärfe). Etwas abkühlen lassen, damit die Sauce eindickt.

Radieschen-Relish: 300 g Radieschen, 1 rote Zwiebel, 1 grüne Chilischote, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie (ersatzweise Tiefkühl-Kräuter), 2 EL Olivenöl, 1 TL Balsamico-Essig, ½ Zitrone (Saft), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Radieschen in kleine Würfel schneiden, Zwiebel, Chilischote, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur zur Seite geben. Alle Zutaten gut vermengen, ziehen lassen.

Auflauf von Kartoffeln und Blattspinat mit einer Gorgonzola-Haube

Rezept für 4 Personen

1000 g Kartoffeln, 500-600 g Blattspinat, 150 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, 1 Knoblauchzehe, 2-3 Dotter, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten, Butter für die Auflaufform • Kartoffeln in der Schale mit etwas verkürzter Kochzeit kochen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blattspinat waschen, grobe Stiele entfernen. Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Kartoffelscheiben einschichten, mit Salz würzen, mit Blattspinat belegen. Rahm aufkochen, von der Platte ziehen, Gorgonzola darin schmelzen, abkühlen lassen, Dotter, etwas Zitronensaft und Zitronenschale einrühren, über dem Auflauf verteilen, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.

Risotto mit Spargel und Jungzwiebeln

Rezept für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 250 g Risotto-Reis, 125 ml Rahm, 125 ml trockener Weißwein; 500 g Spargel, 1 Bund Jungzwiebel, 100 g geriebener Parmesan, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Handvoll Kresse oder Rucola zum Garnieren

Spargel schälen, schräg in Stücke, Jungzwiebel schräg in Ringe schneiden. Jungzwiebel in Butter hell anschwitzen, Reis zugeben, glasig anbraten, mit Gemüsebrühe, Rahm und Weißwein aufgießen, Spargel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, sämig einkochen, dabei öfters umrühren, vor dem Servieren Parmesan unterrühren, auf Tellern anrichten, mit Kresse oder Rucola garnieren.