

2022  
KW 18

Anton Giner



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 Lauch, 300 g Blattspinat,  
100 g Vogerlsalat

#### Gemüsebox:

2 Blattsalate, 1 Bund Radieschen,  
1 Lauch, 300 g Blattspinat,  
100 g Vogerlsalat, 5 Karotten

#### Familienbox:

2 Blattsalate, 100 g Vogerlsalat,  
2 Bund Radieschen, 1 Bund  
Jungzwiebel, 2 Kohlrabi,  
6 Karotten, 500 g Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

#### Vielen Dank für die verstärkte Retournierung der leeren Kartons!!!

In der nächsten Woche können wir Sie noch einmal mit der Zusatzbox Kräuter bedienen. Diese gut durchwurzelten Pflanzen sind bestens geeignet für den Garten, Hochbeete und Balkonkästen. Achtung beim Basilikum, hier würden wir im Freiland noch vorsichtig sein.

Danach, in der **KW 20 (18.-20.5.)** und in der **KW 21 (25.-27.5.)** haben wir 2 besondere Zusatzangebote für Sie. Um den Stoffwechsel, die Entschlackung und die Depotfettverbrennung so richtig in Gang zu setzen, bieten wir Ihnen parallel den **Apfelessig** und die **Edelpilze** an.

Natürlich vergorener, naturtrüber und nicht pasteurisierter Apfelessig wirkt im Körper basisch, beinhaltet viele Mineralstoffe und erhöht im Idealfall die Verbrennung um ca. 10%.

Unser Vorschlag: Trinken Sie am Morgen ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig und spüren Sie die neu gewonnene Vitalität.

Die Edelpilze, bestehend aus ca. 200-250 g Kräuterseitlinge, ca. 200 g Austernpilze, ca. 150-200 g Shiitake, sind eine besonders hochwertige Eiweißspeise, welche viel Energie liefert und Kohlenhydrate ersetzt.

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 19: 11.-13.05.2022**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 10.05.2022, 10 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Bestellungen bitte ausnahmsweise bis  
Dienstag 10 Uhr (Logistik)

#### Vorschau Zusatzboxen

##### 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](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Bruschetta mit Lauch

Rezept für 8 Bruschette

8 Scheiben Weißbrot (rustikal), 200 g Emmentaler gerieben, 150 g Lauch, 50 g Nüsse (z.B. Haselnüsse) gehackt, ½ Bio-Zitrone (Schale), Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Beträufeln, Butter zum Dünsten

Weißbrotscheiben auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 150°C im Backrohr auf beiden Seiten kurz tosten, mit Olivenöl beträufeln. Lauch in feine Ringe schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit Käse, Nüssen und Zitronenschale vermengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, auf den Weißbrotscheiben verteilen, bei 200°C 10 Minuten überbacken.

### Puten- oder Hühnerschnitzel gefüllt mit Blattspinat und Käse

Rezept für 4 Personen

4 Puten- oder Hühnerschnitzel (à 150 g), 300 g Blattspinat, 100 g würziger Hartkäse in Scheiben, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Braten

Puten- bzw. Hühnerschnitzel flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken. Blattspinat blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abgekühlt ausdrücken), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit den Hartkäsescheiben belegen, Blattspinat darauf verteilen, die Schnitzel zusammenklappen und mit Hilfe eines Zahnstochers fixieren, in Öl auf beiden Seiten langsam braten.

### Radieschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse

Fingerfood

1 Bund Radieschen, 1 Pkg. Frischkäse, 125 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Kräuter fein hacken. Frischkäse, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kräuter gut vermengen. Radieschen vom Grün befreien, jedoch 1 cm von den Blattstängeln noch dran lassen. Radieschen unten abschneiden, sodass diese stehen können, das obere Drittel mit dem Stängelansatz quer durchschneiden (Deckel), unteres Drittel mit 1-2 TL Kräuterfrischkäse bestreichen (oder mit Spritzsack dressieren), Deckel draufsetzen und servieren.