

2022
KW 18

Hannes Posch



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



Die Kloane:

1 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Bund Jungzwiebel,
100 g Kresse oder 1 Bund Rucola,
300 g Blattspinat

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Bund Rucola,
1 Bund Radieschen, 1 Bund
Jungzwiebel, 300 g Blattspinat,
1 Bund Petersilie, 5 Karotten

Familienbox:

1 Blattsalat, 150 g Tiroler
Schnittsalat, 1 Bund Rucola,
2 Bund Radieschen, 1 Bund
Jungzwiebel, 500 g Blattspinat,
6 Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Bund
Petersilie

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 Balkonboxen. 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.gemuesekiste.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.

Rucola-Salat mit Erdbeeren und fruchtiger Marinade

Rezept für 4 Personen

400 g Erdbeeren, 100 g Rucola, 1 Handvoll frische Kräuter (ersatzweise TK-Kräuter), nach Belieben ein paar essbare Blüten (Viola, Gänseblümchen...), 4 Orangenspalten

Erdbeeren in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Rucola auf 4 Tellern verteilen, mit Erdbeeren, Kräutern, Blüten und je 1 Orangenspalte anrichten, mit Marinade beträufeln.

Marinade: 2 Orangen, 2 EL weißen Balsamico-Essig, 2 EL Nussöl, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer

1 Orange der Länge nach halbieren. Aus einer Hälfte 4 Orangenspalten aus Schale und Haut herauslösen und auf dem Salat anrichten, restliche Orangenhälfte und Orange auspressen (4 EL Orangensaft). Alle Zutaten verrühren.