

2022  
KW 18

Romed Puelacher



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 Bund Jungzwiebel, ca. ½ kg  
Rhabarber, 1 Kohlrabi

### Gemüsebox:

2 Blattsalate, 1 Bund Radieschen,  
1 Bund Jungzwiebel, ca. ½ kg  
Rhabarber, 1 Kohlrabi, 5 Karotten

### Familienbox:

2 Blattsalate, 100 g Rucola, 2 Bund  
Radieschen, 1 Bund Jungzwiebel,  
ca. ½ kg Rhabarber, 2 Kohlrabi,  
6 Karotten

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)

### Schneller Rhabarber-Joghurt-Kuchen

Rezept für 1 Kastenform

400 g Rhabarber, 250 g Mehl, 150 g zimmerwarme Butter, 150 g Zucker, 100 g Joghurt, 50 g Sauerrahm, 3 Eier, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ Pkg. Backpulver

Kastenform ausfetten und bemehlen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Joghurt, Sauerrahm und Eier zugeben, gut verrühren. Mehl und Backpulver vermengen, unter die Masse ziehen. Rhabarber bei Bedarf schälen, in 1 cm lange Stücke schneiden, gut die Hälfte der Rhabarber-Stücke unter den Teig mengen. Kuchenteig in die Kastenform füllen, restliche Rhabarber-Stücke darauf verteilen, 55-60 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180°C backen, mit Staubzucker bestreut servieren.

### Feines Gratin aus Gemüse und Lachsfilet

Rezept für 2 Personen

200 g Kartoffeln, 200 g Jungzwiebel oder Lauch, 150 g Kohlrabi, 150 g Lachsfilet, 125 ml Rahm, 2 Eier, 2 gehäufte EL Parmesan gerieben, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)

Kartoffeln 15 Minuten vorkochen, schälen, in Scheiben schneiden. Jungzwiebel oder Lauch in Ringe schneiden. Kohlrabi schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Lachs und Gemüse vermengen, in eine Auflaufform füllen. Rahm und Eier verquirlen, kräftig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Parmesan untermengen, Lachs und Gemüse damit übergießen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 25 Minuten überbacken, mit Petersilie bestreut servieren.

### 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.