

2022  
KW 19

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,  
ca. 300 g Rhabarber, 1 Kohlrabi,  
250 g Blattspinat

### Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat  
oder 100 g Vogerlsalat, 1 Bund  
Radieschen, ca. ½ kg Rhabarber,  
1 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Bund  
Rucola

### Familienbox:

1 Romanischer Salat,  
150 g Vogerlsalat, 1 Bund  
Radieschen, ca. ½ kg Rhabarber,  
1 Lauch, 2 Kohlrabi, 1 Bund  
Rucola, 500 g Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die großen Themen der Zukunft in einer sich unglaublich rasant verändernden Wirtschaftswelt sind **Nachhaltigkeit, mehr gelebte Regionalität, die Förderung von regionalen Wirtschaftskreisläufen** und damit etwas weniger Abhängigkeit von globalen Entwicklungen.

In diesem Sinne vielen Dank für Ihre tolle Reaktion, die leeren und wiederverwertbaren Kartons bereitzustellen. **Die Rückgabe hat sich schlagartig um ca. 25% erhöht** und unsere Landwirte sind zumindest in diesem Bereich in der Lage, die erheblichen Preissteigerungen auszugleichen.

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

### Zusatzbox: Edelpilze

600 g: ca. 200-250 g Kräuterseitlinge, ca.  
200 g Austernpilze, ca. 150-200 g Shiitake  
Preis: € 19,70 inkl. MwSt.

### Zusatzbox: Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 20,95 inkl. MwSt.

### KW 20: 18.-20.05.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 17.05.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzboxen

#### 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)

### Tramezzini mit Rucola und Thunfisch-Creme

Rezept für 2 Tramezzini

125 g Tramezzini Brot (2 große Scheiben), 1 Handvoll Rucola

Rucola waschen, trockenschleudern.

**Thunfisch-Creme:** 160 g Thunfisch ohne Öl (Dose), 100 g Crème Fraîche, 2 EL kleine Kapern, ½ Bund Petersilie, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Abgetropften Thunfisch zerpfücken, Kapern und Petersilie fein hacken. Thunfisch, Crème Fraîche, Kapern, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, auf eine Tramezzini-Scheibe streichen, mit Rucola belegen, mit der zweiten Tramezzini-Scheibe bedecken, diagonal zu zwei Dreiecken schneiden und genießen.

### Pasta mit einer feinen Kohlrabi-Weißwein-Senf-Sauce

Rezept für 2 Personen

200 g Pasta (z.B. Spaghetti), 150 ml Rahm, 150 ml Gemüsebrühe, 50 ml Weißwein, 1-2 Kohlrabi (300 g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butter zum Anschwitzen

Pasta al dente kochen. Kohlrabi schälen, in feine Stifte schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebeln in Butter hell anschwitzen, Kohlrabi und Knoblauch zugeben, durchrühren, mit Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen, gut einkochen lassen, mit Rahm verfeinern, mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer würzen, Pasta zugeben, mit Petersilie bestreut servieren.

### Lachs-Rhabarber-Curry

Rezept für 4 Personen

600 g Lachsfilet, 250 g Rhabarber, 250 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rahm, 150 g reife, süße Erdbeeren, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Curry, 2 EL brauner Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten

Lachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Rhabarber schälen, in 2 cm lange Stücke, Jungzwiebel in Ringe schneiden (schräg schneiden - sieht schön aus), Knoblauch fein hacken. Jungzwiebel in Öl andünsten, Rhabarber und Knoblauch 3 Minuten mitdünsten, Curry und Zucker einstreuen, mit Gemüsebrühe und Rahm ablöschen, kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten köcheln lassen, Hitze reduzieren, Lachswürfel zugeben und bei schwacher Hitze garziehen lassen, mit frischen Erdbeeren garniert servieren. Dazu passen Glasnudeln, Basmati- oder Duftreis.