

2022
KW 20

Hannes 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 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, 5 Karotten

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Bionda, ca. ½ kg Rhabarber, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Bund krause Petersilie

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, ca. ½ kg Rhabarber, 1 Frühkraut, 60 dag Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox

Seit einigen Tagen erreichen uns die ersten Anfragen für die Zusatzbox Erdbeeren. Leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir Sie heuer nicht bedienen können. Die Ernte von Erdbeeren ist unglaublich heikel und kann nur von sehr erfahrenem Personal durchgeführt werden, welches heuer leider nicht zur Verfügung steht. Wir hoffen alle, dass diese Situation im kommenden Jahr eine bessere ist!

Wissenswert: Unsere Apfelbauern, die Familie Giner, hat sich während des Winters intensiv mit der qualitativen Entwicklung des natürlich vergorenen Apelessigs befasst. Guter Essig ist ein Jungbrunnen, wirkt regulierend im Körper und greift aktiv und direkt in die Fettverbrennung ein. Durch die Regulierung des Blutzuckers kommt es zu einer Erhöhung des Sättigungsgefühls und damit zum Schutz vor Heißhungerattacken. Weiters soll die Fettverbrennung direkt stimuliert werden. Probieren Sie es einfach aus: Ein Schuss Essig mit einem Glas Wasser in der Früh. Sie werden staunen!

Edelpilze: In der kommenden Woche können wir Ihnen noch einmal eine hochwertige Eiweiß- und Vitamin D3 Portion anbieten. Aufgrund des regen Interesses, werden wir Ihnen dieses tolle Tiroler Produkt immer wieder zur Verfügung stellen.

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: Apelessig

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

KW 21: 25.-27.05.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 24.05.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Gebratene Kräuterseitlinge in Rahmsauce

Beilage für 2 Personen

200 g Kräuterseitlinge, 100 ml Rahm, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund frische Petersilie (oder Thymian), Öl zum Braten

Kräuterseitlinge der Länge nach in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zwiebel in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Kräuterseitlinge und Knoblauch zugeben, 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rahm ablöschen, weiterköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist, mit Petersilie oder Thymian bestreut servieren. Passt gut zu Fleisch.

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.