

2022
KW 21

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 Kopfsalat, 1 Frühlkraut, 25 dag Blattspinat, 1 Karfiol, 1 Bund Radieschen

Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 40 dag Blattspinat, 1 Kohlrabi, 1 Karfiol, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 1 Kohlrabi, 1 Frühlkraut, 2 Lauch, 1 Bund Radieschen, 1 Karfiol, 7 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das sommerliche Wetter, immer wieder durchsetzt mit Gewitterregen, lässt das Gemüse nun schnell heranwachsen.

Die Frühsommer- und Sommerkulturen entwickeln sich prächtig. Bundkarotten, Zucchini und Fenchel sind vermutlich in zwei Wochen erntereif. Auch die Frühkartoffeln reagieren auf die warmen Niederschläge und entwickeln ein dichtes und gesundes Laub. Je mehr Assimilationsfläche, um so mehr Energie gelangt in die Knollen und Wurzeln, die wiederum viel Vitalstoffe aus dem Boden aufnehmen können. Unsere Landwirte rechnen damit, gegen Ende Juni die ersten Kartoffeln ernten zu können.

Noch einmal können wir Ihnen das **Kochbuch** "Kochen mit der Tiroler Gemüsebox" von Anna Lebesmühlbacher in der kommenden Woche anbieten. Wir haben den letzten Teil der Auflage vom Verlag hereingenommen und können es Ihnen bei Bedarf zum Preis von € 17,00 gerne mitliefern.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

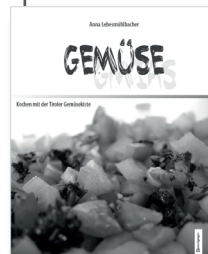
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kochbuch

Kochen mit der Tiroler Gemüsebox
Anna Lebesmühlbacher, 128 Seiten
Preis: € 17,00 inkl. MwSt.

KW 22: 01.-03.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 31.05.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Dinkel-Wraps mit Gemüse und Hühnerfleisch

Rezept für 4 Personen

Dinkel-Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz

Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch abkühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden.

Fülle: 400 g Gemüse nach Wahl (Frühlkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini), 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll junge Salatblätter, frische Kräuter fein gehackt, Salz, Olivenöl zum Braten

Gemüse in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Hühnerfleisch, Gemüse und Salat auf den Wraps verteilen, einrollen und genießen.

Fruchtiges Gemüse-Curry

Rezept für 4 Personen

250 ml Kokosmilch, 4 Karotten (mittlere Größe), 2 Pfirsiche (ersatzweise aus der Dose), 1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel, 2 TL Curry (gut ist Java-Curry mit dem Aroma von Zitrone und Ingwer), 1-2 TL Garam Masala, Salz, Öl zum Andünsten

Karotten und Kohlrabi schälen, in mundgerechte dünne Scheiben, Jungzwiebel schräg in Ringe schneiden. Pfirsiche (aus der Dose gut abtropfen lassen) in dünne Spalten schneiden. Curry und Garam Masala in Öl anrösten, Jungzwiebel zugeben, andünsten, Karotten und Kohlrabi mitdünsten, mit Salz würzen, bei mittlerer Hitze garen, Pfirsich-Spalten untermengen, mit Kokosmilch aufgießen, aufkochen lassen, zu Basmati-Reis servieren.

Karfiol mariniert

Rezept für 2 Personen

400 g Karfiol, 2 dünne Scheiben Parmaschinken, 1 Jungzwiebel, 1 Ei, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Ei hart kochen, schälen und fein hacken. Karfiol in kleine Röschen teilen, bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, den Karfiol noch warm darin wenden, ziehen lassen. Parmaschinken in Würfel, Jungzwiebel in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Parmaschinken, Jungzwiebel, gehacktes Ei und Petersilie vermengen, den Karfiol damit bestreuen.