

2022  
KW 22

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 Kopf- oder 1 Romanischer Salat,  
1 Bierrettich, 1 Broccoli,  
1 Jungknoblauch, 1 Kohlrabi

#### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bierrettich, 1 Frühlkraut, 1  
Broccoli, 1 Jungknoblauch,  
4 Karotten gelb

#### Familienbox:

1 Eissalat, 1 Kopf- oder  
1 Romanischer Salat, 1 Broccoli,  
1 Karfiol, 2 Jungknoblauch,  
1 Bierrettich, 7 Karotten gelb,  
½ kg Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

**Broccoli** und **Karfiol** sind zwei Gemüsesorten, die sich durch ihren hohen Gehalt an Vital- und Ballaststoffen sehr positiv auf die **Darmgesundheit** auswirken. Botanisch gesehen sind die beiden Kohlgemüsearten Mitglieder der Kreuzblütlerfamilie und somit reich an antioxidativen Senfölbestandteilen (Sulfonaphene) und Vitamin C. Unterschiedliche **Atemwegserkrankungen** können dadurch nachweislich gelindert werden.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte bereiten Sie Gemüse im Allgemeinen so schonend wie nur möglich zu. Niedrige Gartemperaturen und wenig Wasser ist dabei entscheidend! Vitamine sind sehr temperaturempfindlich und viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenbegleitstoffe sind wasserlöslich und sollten daher nicht im Gulli landen.

**Vielen Dank für die Retournierung des LEERGUTES, das beginnt richtig toll zu laufen!**

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

#### Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 26,90 inkl. MwSt.

#### KW 23: 08.-10.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 07.06.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



#### Vorschau Zusatzboxen

KW 24	15.-17.06.2022
Apfelessig	3 l im Vakuumbbeutel € 20,95

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesebox.at](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Sandwich mit geräuchertem Forellenfilet und geriebenem Bierrettich

Rezept für 4 Sandwiches

400 g Bierrettich, 4 weiße Brötchen, 4 geräucherte Forellenfilets, 4 größere Salatblätter, Zitronensaft zum Beträufeln, Salz, nach Belieben ½ Bund Schnittlauch fein gehackt, Mayonnaise zum Bestreichen

Brötchen halbieren, beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern belegen. Forellenfilets der Länge nach halbieren, auf die Salatblätter legen. Rettich schälen, fein reiben, mit Salz würzen, auf den Forellenfilets verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen, mit dem Deckel des Brötchens bedecken und genießen.

### Gebratener Reis mit Broccoli, Cashews und Ei

Rezept für 2 Personen

200 g Broccoli, 2 Tassen gekochter Reis, 2 Jungzwiebeln, 2 EL Cashews Nüsse geröstet, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (Menge nach Belieben), 1 Ei, 1 TL Rohrzucker, Chiliflocken, Salz, Kokosfett zum Braten, Butter zum Verfeinern

Broccoli in 1 cm dicke Scheiben, Zwiebel in dünne Streifen und Jungzwiebel in Breite Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Kokosfett in einer Pfanne (Wok) erhitzen, Broccoli, rote Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten scharf anbraten, gelegentlich umrühren, Zucker und Butter mitbraten, gekochten Reis untermengen, mit Chiliflocken und Salz würzen. In der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, das Ei unter Rühren stocken lassen, mit Reis und Gemüse vermengen, auf Tellern anrichten, mit Jungzwiebel und Cashews bestreut servieren.

### Broccoli aus dem Ofen

Rezept für 2 Personen als Beilage oder Snack

400 g Broccoli, 4 EL Olivenöl, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 2 EL Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), Salz, Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, dünn schälen, Zitronenschale fein schneiden, Saft auspressen. Broccoli in Röschen teilen, waschen und noch nass mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech (Backpapier) verteilen, 20 Minuten bei 175°C im Ofen backen – der Broccoli soll leicht knusprig sein. Aus dem Ofen nehmen, Pinienkerne, Zitronenschale und -saft darüber verteilen, mit Parmesan bestreuen, sofort servieren.