

2022  
KW 25

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 Kopfsalat, 1 Frühlkraut,  
1 Kohlrabi, 1 Bund Schnittlauch,  
1 kg Frühkartoffel

### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,  
1 Frühlkraut, 1 Bund Karotten,  
1 Karfiol, 1 Bund Petersilie,  
1 kg Frühkartoffel

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Little Gem,  
1 Frühlkraut, 2 Bund Karotten,  
1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli,  
2 Zucchini, 1 kg Frühkartoffel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In dieser Gemüsebox erhalten Sie die erste Kostprobe der heurigen Frühkartoffeln "Anuschka". Diese Sorte ist vorwiegend festkochend, hat eine gelbe Farbe und schmeckt hervorragend. Bitte beachten Sie beim Kochen der Kartoffeln, dass die "Frühen" schneller durch sind.

**VORSCHAU:** Nächste Woche (**KW 26** / 29. Juni bis 1. Juli) bieten wir Ihnen eine **5 kg Zusatzbox Frühkartoffeln** an, in der übernächsten Woche (**KW 27** / 6.-8. Juli) ist dann bereits eine **Zusatzbox mit 10 kg** Inhalt möglich. Die ersten Frühkartoffeln sind noch nicht schalenfest und daher nur bedingt lagerfähig, 3-4 Wochen sollten bei guter Lagermöglichkeit jedoch kein Problem sein. Anfang August haben Sie dann nochmals die Möglichkeit, wieder in zwei aufeinander folgenden Lieferwochen, eine Zusatzbox Frühkartoffeln zugestellt zu bekommen.

Die **Ferienzeit** naht und damit nehmen wir an, dass viele von Ihnen den wohlverdienten Urlaub mehr oder weniger in der Ferne verbringen werden. Wir bitten Sie darum, Ihre etwaigen Abbestellungen frühzeitig bekannt zu geben, spätestens jedoch bis **Dienstag, 12 Uhr**, in der betreffenden Lieferwoche. Unmittelbar darauf erhalten unsere Gemüsebauern bereits die kistengenaue Bestellung, womit unserer Philosophie entsprechend, genauestens geerntet werden kann und somit nichts im Müll landet. Ein besonderes Dankeschön an all jene, die immer daran denken, das Leergut zurückzugeben. Die Retourquote hat sich sehr verbessert und wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen möglichst viel Verpackungsmaterial wiederverwenden zu können.

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

### Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln  
Preis: € 12,20 inkl. MwSt.

**KW 26: 29.06.-01.07.2022**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 28.06.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzboxen

**KW 27 (06.-08.07.2022)**

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

## REZEPTE

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

### Wraps auf Tiroler Art

Rezept für 4 Personen

**Tipp:** zuerst den Krautsalat zubereiten – dieser soll einige Zeit ziehen!

**Wraps** (8 Stück): 200 g Mehl glatt, 100 ml Wasser, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 2 EL Öl

Alle Zutaten zu einem Teig kneten, 8 Kugeln formen, zugedeckt etwas ruhen lassen, zu Fladen auswalken, in einer Pfanne in wenig Öl pro Seite etwa 2 Minuten braten, in ein Tuch wickeln und im Rohr warmhalten.

**Krautsalat:** 700 g Frühlkraut, 80 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 75 ml heiße Brühe, 4 EL Apfelessig, 3 EL Öl, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle • Frühlkraut fein hobeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Frühlkraut, Zwiebel, Knoblauch und Salz in eine Schüssel geben, mit den Händen gut durchkneten. Butter in einer Pfanne schmelzen, das Kraut darin schwenken, heiße Brühe und Kümmel zugeben, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce bereiten, das Kraut marinieren, im Kühlschrank gut ziehen lassen, 30 Minuten vor dem Servieren herausstellen.

**Faschiertes:** 500 g Faschiertes, 80 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (nach Belieben gerne mehr), 1 TL scharfes Paprikapulver, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Öl zum Anbraten

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl anschwitzen, Faschiertes zugeben, kräftig rösten, pikant würzen.

**Knoblauch-Dip:** 125 ml Joghurt, 125 ml Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter  
Knoblauchzehen und Kräuter fein hacken, alle Zutaten verrühren.

Wraps mit Krautsalat (ohne Marinade) und Faschiertem belegen, einrollen und mit dem Knoblauch-Dip servieren.

### Frühkartoffeln mit Kräuter-Joghurt-Sauce

Rezept für 3-4 Personen

1000 g Frühkartoffeln • Frühkartoffeln gut waschen, weichkochen und mit der Kräuter-Joghurt-Sauce servieren.

**Kräuter-Joghurt-Sauce:** 150 g Joghurt, 100 g Mayonnaise, nach Belieben 80 g Zwiebel, 4 hartgekochte Eier, etwas Weißweinessig, 1 kleiner Bund Petersilie, 1 kleiner Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hartgekochte Eier, Zwiebel und Kräuter fein hacken, mit Joghurt, Mayonnaise und Weißweinessig vermengen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

## PODCAST

### Nachhaltigkeit

Die Businesslounge Salzburg hat einen Podcast in zwei Teilen zum Thema Nachhaltigkeit mit der Tiroler Gemüsebox herausgebracht. Mehr dazu auf unserer Homepage oder auf [diebusinesslounge.at](http://diebusinesslounge.at)