

2022
KW 26

Romed Puelacher



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



Die Kloane:

1 Eissalat, 1 Bund Karotten,
1 Kohlrabi, 1 Jungknoblauch,
1 kg Frühkartoffeln

Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,
50 g Rucola, 2 Kohlrabi,
1 Feldgurke, 1 kg Frühkartoffeln,
1 weißer Gemüsezwiebel

Familienbox:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,
1 Bund Karotten, 400 g grüne
Bohnen, 1 Feldgurke, 2 Kohlrabi,
2 Jungknoblauch,
1 kg Frühkartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die **Urlaubszeit** steht vor der Tür und wir wollen Sie darum bitten, Ihre wertvollsten Tage im Jahr rechtzeitig bei uns bekannt zu geben. Wir stehen Ihnen persönlich während der Bürozeiten, gerne aber auch per App, Mail, Fax und Anrufbeantworter zur Verfügung. Bei schriftlicher Stornierung erhalten Sie von uns immer eine persönliche Bestätigung. Passiert das nicht, bitte unbedingt nachfragen, damit wir Ihren Wunsch gesichert erfüllen können. Wir bitten Sie um Verständnis, dass Abmeldungen (z.B. wegen Urlaub) nur bis spätestens Dienstag Mittag, 12 Uhr, in der betreffenden Woche entgegengenommen werden können. Unsere Landwirte benötigen dringend diese Vorlaufzeit, die jeweilige Ernte vorzubereiten und durchzuführen. Vielen Dank für Ihr Verständnis & Ihre Mithilfe!

Zusatzboxen im Juli: In den Kalenderwochen KW 28 und KW 29 haben wir jeweils zwei unterschiedliche Zusatzboxen zur Verfügung.

Regina Norz liefert uns wieder die wohl herhaftesten **Kirschen**, die es in Westösterreich zu bekommen gibt. Vom Beerenspezialisten Floberry aus St. Gertraudi erhalten wir wieder die Beerennaschbox mit **Heidelbeeren** und **Himbeeren**.

Die Liefermengen sind begrenzt und wir bitten, bei einem Bedarf ihrerseits so schnell wie möglich Ihre Bestellung an uns weiterzuleiten.

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Frühkartoffeln

10 kg Frühkartoffeln

Preis: € 16,30 inkl. MwSt.

KW 27: 06.-08.07.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 05.07.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 28 (13.-15.07.2022) und
KW 29 (20.-22.07.2022)

Himbeeren & Heidelbeeren (8x200 g) € 26,65

Kirschen (1,8 kg) € 21,18

REZEPTE

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

Rucola-Salat mit Erdbeeren und fruchtiger Marinade

Rezept für 2 Personen • 200 g Erdbeeren, 50 g Rucola, 1 Handvoll frische Kräuter (ersatzweise TK-Kräuter), nach Belieben ein paar essbare Blüten (Viola, Gänseblümchen...), 4 Orangenspalten

Erdbeeren in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Rucola auf 2 Tellern verteilen, mit Erdbeeren, Kräutern, Blüten und je 2 Orangenspalten anrichten, mit Marinade beträufeln.

Marinade: 2 Orangen, 2 EL weißen Balsamico-Essig, 2 EL Nussöl, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer

1 Orange der Länge nach halbieren. Aus einer Hälfte 4 Orangenspalten aus Schale und Haut herauslösen und auf dem Salat anrichten, restliche Orangenhälfte und Orange auspressen (4 EL Orangensaft). Alle Zutaten verrühren.

Hühner-Streifen in Zitronenmarinade zu Gemüse

Rezept für 2 Personen • 300 g Hühnerbrustfilet (oder Puten-/Kalbsschnitzel), 300 g Kohlrabi, 150 g Cocktailtomaten, 1 Bund Jungzwiebel (ersatzweise Zwiebel), 1 Bio-Zitrone (nach Belieben noch Zitronensaft zum Beträufeln), 1 EL Crème-Fraîche, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hühnerfleisch in dünne Streifen, Kohlrabi in 0,5 cm dicke Stifte, Jungzwiebel schräg in feine Ringe (ersatzweise Zwiebel in feine Scheiben) schneiden. Tomaten halbieren. Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Pfeffer und Thymian verrühren, Fleisch in der Zitronenmarinade 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das gut abgetropfte Fleisch darin unter Wenden knusprig braten, herausnehmen, salzen und warmhalten. Butter in der heißen Pfanne aufschäumen, Jungzwiebel (Zwiebel) und Tomaten darin anbraten, Kohlrabi zugeben, durchrühren, bei Bedarf etwas Wasser angießen, ein paar Minuten schmoren lassen, Crème-Fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, auf 2 Tellern verteilen, Hühner-Streifen darauf anrichten, nach Belieben noch mit Zitronensaft beträufeln, mit Reis servieren.

Frühkartoffel mit Basilikum-Frischkäse-Nocken

Rezept für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln, Butter zum Schwenken, Salz • Frühkartoffeln kochen, schälen, in zerlassener Butter schwenken oder knusprig braten, salzen, mit Basilikum-Frischkäse-Nocken anrichten.

Basilikum-Frischkäse-Nocken: 250 g Ricotta, Knoblauch und/oder Ingwer nach Belieben, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, Salz, Pfeffer aus der Mühle • Knoblauch und/oder Ingwer und Basilikum-Blätter fein hacken, alle Zutaten vermengen. Aus der Masse 1 ½ EL in ein Teesieb geben, dieses leicht hin- und herbewegen, bis aus der Masse eine Nockenform entstanden ist, (Sieb dazwischen ggf. reinigen), zu den Kartoffeln auf den Tellern anrichten.