

2022  
KW 28

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



Tiroler Gemüsebox

### Die Kloane:

1 Blattsalat, 5 Stück Karotten,  
3 Stück Tomaten, 1 Broccoli,  
1 Feldgurke

### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Paprika,  
1 Feldgurke, 1 Broccoli, 2 Zucchini,  
30 dag grüne Bohnen, 4 Stück  
Tomaten

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,  
1 Broccoli, 4 Stück Tomaten,  
1 Feldgurke, 2 Zucchini, 5 Stück  
Karotten, 40 dag grüne Bohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Es ist nun an der Zeit, Ihnen unsere Gemüseboxen-App ein bisschen genauer vorzustellen, welche seit April 2021 im Einsatz ist und schon von sehr vielen von Ihnen genutzt wird. Durch die Angabe Ihrer Daten (Name, Adresse, Wohnort und Kistengröße) wird Ihr persönlicher Inhalt Ihrer Kistengröße angezeigt. Sobald die Inhalte der Gemüsebox bekannt sind, werden Sie via Push Nachricht informiert und können somit Ihren Einkauf für die Woche planen. Sie finden in der App auch alle aktuellen Zusatzboxangebote, bzw. werden, sobald sich diese fixiert haben, über die App direkt informiert. Diese können dann ganz einfach bestellt werden: Die gewünschte Zusatzbox in den Warenkorb legen, dort finden Sie die Übersicht der ausgewählten Produkte. Den Warenkorb abschicken, wir bestätigen Ihnen dann per Mail den Erhalt der Nachricht. Mit dem Kontaktformular können Sie uns direkt Ihre Änderungswünsche bekannt geben, wenn Sie die Kistengröße ändern wollen, ist das auch in der App möglich – wir bestätigen Ihnen dies natürlich auch schriftlich. Die gesamte Sammlung der Rezeptideen ist in der App abrufbar, Favoriten können gespeichert werden; so finden Sie Ihre Lieblingsrezepte auf Anhieb. Ein Tool für alle begeisterten Köche und Köchinnen: Wenn Sie ein Rezept geöffnet haben, geht Ihr Smartphone oder Tablet nicht in den Ruhezustand, d.h. kein lästiges „Wischen“ mit „schmutzigen“ Fingern. Die App ist sowohl für Android als auch für iOS gratis verfügbar; auf unserer Website finden Sie den Link zum Download oder scannen Sie einfach den QR-Code oben ...

**Vorschau Zusatzboxen:** Bei den Kirschen in der kommenden Woche haben wir noch ein ganz kleines Kontingent frei. Sobald diese ausverkauft sind, wird dies auf der Website mitgeteilt. In der KW 30 (27.-29.7.) bieten wir Ihnen nochmals, sollten Sie einen geringeren Bedarf haben, die **5 kg Einheit Frühkartoffeln** an. In der KW 31 und KW 32 besteht aufgrund der außerordentlichen Nachfrage die Möglichkeit, die Zusatzbox **Frühkartoffeln mit 10 kg** Inhalt zu bestellen.

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 30: 27.-29.07.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 26.07.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



#### Vorschau Zusatzboxen

##### KW 31 (03.-05.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

##### KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

## REZEPTE

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

### Curry aus grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen

**500 g grüne Bohnen, 200 ml Kokosmilch, 50 g Kokosraspeln, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 grüne Chilischote, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Curry, 1 EL Garam Masala, 1 TL Koriander, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Curcuma, Salz, Kokosfett oder Öl zum Anrösten**  
Grüne Bohnen putzen, in Stücke, Tomaten in Würfel, Chilischote in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Fett in einer hohen Pfanne erhitzen, Curry, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel und Curcuma darin rösten, bis die Gewürze duften, Zwiebel, Knoblauch und Chili mitrösten, mit den Tomatenwürfeln ablöschen, kurz andünsten. Grüne Bohnen und Zitronensaft zugeben, mit Salz würzen, ein paar Minuten schmoren lassen, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen, kurz aufkochen und weitere 10 Minuten schmoren lassen, bis die Bohnen weich sind, bei Bedarf nachwürzen. Kokosraspeln ohne Fett rösten, Bohnencurry damit bestreuen. Dazu passt ein Basmati-Reis (gekocht mit Nelken und Pimentkörner), Naan oder ein Naturjoghurt (gewürzt mit Kreuzkümmel und Salz).

### Broccoli-Nuggets mit Joghurt-Sauerrahm-Dip

Rezept für 24 Nuggets

**Broccoli-Nuggets:** 800 g Broccoli, 100 g Brösel, 100 g Zwiebel, 50 g Paprika rot, 30 g Parmesan grob gerieben, 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll frische oder 1 TL getrocknete mediterrane Kräuter, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten  
Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser weichkochen, abseihen, klein schneiden. Zwiebel und Paprika klein würfeln, in Öl anbraten, kurz abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Esslöffels Nuggets formen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 175 – 180 °C Heißluft 20 Minuten backen.

**Joghurt-Sauerrahm-Dip:** 250 ml Natur-Joghurt, 250 ml Sauerrahm, Knoblauch nach Belieben, 1 Prise Koriander gemahlen, 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, Salz • Knoblauch fein hacken, alle Zutaten gut verrühren.