

2022
KW 29

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 Blattsalat, 1 weiches Frühkraut,
1 Fenchel, 1 Melanzani,
2 Zucchini

Gemüsebox:

1 roter Kopfsalat, 1 Romanischer
Salat, 1 Gurke, 3 Stück Tomaten,
1 Fenchel, 1 Karfiol, 1 Paprika

Familienbox:

1 roter Kopfsalat, 1 Romanischer
Salat, 1 Gurke, 6 Stück Tomaten,
2 Fenchel, 1 Karfiol, 1 Paprika,
2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Im Gegensatz zu vielen Gebieten in Europa haben wir in Tirol mehr als genügend Niederschlag und damit manchmal das Problem, dass das Gemüse – speziell der Salat – bei feucht-schwüler Situation sehr viel empfindlicher ist, als normalerweise gewohnt. Sollten Sie diesbezüglich betroffen sein, melden Sie sich bitte ungeniert. Unsere Landwirte und wir organisieren gerne für Sie einen entsprechenden Ersatz.

Vorschau: Wer einen geringeren Bedarf an Frühkartoffeln hat, kann in der kommenden Woche eine 5 kg Zusatzbox Frühkartoffeln dazu bestellen. Danach, in der KW 31 und KW 32 bieten wir Ihnen jeweils noch einmal die 10 kg Einheit Frühkartoffeln an.

Neuheit: Parallel dazu gibt es in KW 31 und KW 32 erstmalig die Zusatzbox **Tiroler Feldzwiebel**. Dieser wurde im letzten Herbst gesät und wurde jetzt unter optimalen Bedingungen geerntet. Dieser sogenannte Winterzwiebel ist sehr gut lagerfähig. Gerne können Sie diese 4 kg Einheit ab sofort 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

Tiroler Feldzwiebeln (4 kg) € 10,80

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

Tiroler Feldzwiebeln (4 kg) € 10,80

REZEPTE

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

Karfiol-Himbeer-Vinaigrette mit Parma-Schinken

Rezept für 2 Personen als Snack

400 g Karfiol, 100 g Parma-Schinken, 50 g Himbeeren, 4 Jungzwiebel oder 1 Handvoll frische Kräuter

Vinaigrette: 4 EL Himbeer-Essig (ersatzweise guter Balsamico-Essig), 3 EL Walnussöl (oder Kürbiskernöl), 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karfiol in kleine Röschen teilen, bissfest garen, abkühlen lassen. Jungzwiebel samt dem grünen Anteil in schräge Ringe schneiden oder frische Kräuter fein hacken. Karfiol und Parma-Schinken (diesen zu Rosetten drehen) auf 2 Tellern anrichten, mit den Jungzwiebel-Ringen oder den Kräutern bestreuen. Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen, über die Karfiol-Röschen gießen. Himbeeren darüberstreuen.

Gemüserollen vom Grill

Rezept für 4 Rollen

1 kleine Melanzani, 1 Zucchini, ½ Paprika

Marinade: 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter

Paprika in dünne Streifen, Melanzani und Zucchini in Paprika-Länge quer durchschneiden, danach der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Melanzani und Zucchini blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken). Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer Schüssel eine Marinade aus Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern zubereiten, Gemüse darin marinieren. Paprikastreifen mit Zucchini- und Melanzani-Scheiben umwickeln, mit Zahnstocher befestigen, 10 Minuten grillen.

Fenchel-Gratin mit Tomaten und Parmesan

Rezept für 2 Personen

3 Tomaten, 1 Fenchel, 2 EL Rahm, 2 EL Parmesan gerieben, 1 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter

Tomaten in Würfel schneiden, Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in Streifen schneiden, Kräuter fein hacken. Butter erwärmen, Tomatenwürfel und Fenchelstreifen anrösten, mit Zucker und Salz würzen, zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen (der Fenchel soll weich sein), in eine feuerfeste Form füllen, mit Rahm übergießen, mit Parmesan bestreuen, bei 200°C 10 Minuten überbacken, bis der Parmesan eine goldbraune Farbe bekommt, mit frischen Kräutern bestreut servieren.