

2022
KW 31

Anton Giner



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 Eissalat, 5 Tomaten,
1 Stangensellerie, 1 Fenchel,
4 Karotten

Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Stangensellerie, 7
Tomaten, 1 Feldgurke, 1 Fenchel, 6
Karotten, 40 dag grüne Bohnen

Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Eissalat,
1 kg Tomaten, 1 Feldgurke,
1 Stangensellerie, 1 kg Karotten,
50 dag grüne Bohnen, 1 Paprika

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Tomaten sind in unseren Handelsgeschäften das ganze Jahr über erhältlich, aus Tiroler Erde gewachsen begann die Ernte in der ersten Juliwoche und endet dann gegen Ende August. So realistisch ist das Erntefenster, wenn man nicht mit Glashauss und Temperaturregelung nachhilft. Tomaten sind reich an Vitamin C und beinhalten viele Mineralien, z.B. Kupfer, Eisen und Kalium, weshalb sie basisch wirken und somit Säuren und Giftstoffe neutralisieren können – sofern Sie genügend hochwertiges Wasser trinken!

Vorschau: In zwei Wochen, in der KW 33 (17.8.-19.8.) und in der Woche darauf, KW 34 (24.8.-26.8.), beginnt in Tirol bei unseren beiden Partnerbetrieben, Andreas Saurwein aus Rum und Regina Norz aus Thaur, die Haupternte der besonders aromatischen Zwetschkenarten, die ab sofort als Zusatzbox mit 3 kg Inhalt vorbestellbar sind.

Tipp: Nächste Woche haben Sie noch einmal die Möglichkeit, sich einzudecken mit den Zusatzboxen Frühkartoffeln (10 kg) und der Neuheit der Saison, die milden Tiroler Feldzwiebeln, (4 kg).

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Vorschau Zusatzboxen

KW 33 (17.-19.08.2022)

KW 34 (24.-26.08.2022)

Zwetschken (3 kg) € 13,35

Zusatzbox: Frühkartoffeln

10 kg Frühkartoffeln
Preis: € 16,30 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 10,80 inkl. MwSt.

KW 32: 10.-12.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 09.08.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Tomatensauce mediterran

Grundsauce zum Weiterverarbeiten

400-500 g Tomaten (es eignen sich auch Dosentomaten, große Pelati), 150 g Zwiebeln, 1 mittelgroße Stangensellerie, 2 Lorbeerblätter, 1 EL brauner Zucker, einige Basilikumzweige, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Tomaten, Zwiebel und Stangensellerie würfelig schneiden. Zwiebel und Stangensellerie in Olivenöl hell anschwitzen, Zucker einrühren, karamellisieren lassen. Tomaten, Lorbeerblätter und Salz zugeben, langsam aufkochen lassen, Basilikumzweige und einen kräftigen Schuss Olivenöl zugeben, bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, durchpassieren (Flotte Lotte oder Passiersieb), mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Pasta mit grünen Bohnen, Rezept aus Ligurien

Rezept für 4 Personen

400 g Tagliatelle (Bandnudeln), 400 g grüne Bohnen, 50 g geriebener Parmesan, 4 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tagliatelle al dente kochen. Bohnen waschen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abseihen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin hellbraun rösten, Nudeln und Bohnen zugeben, Parmesan und Pesto untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, sofort servieren.

Gebratener Fenchel in Senfsauce

Rezept für 2 Personen als Beilage, z.B. zu Polenta

400 g Fenchel, 200 ml trockener Weißwein, 4 EL Olivenöl, 1 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fenchelgrün grob hacken, Fenchelknolle der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelscheiben in Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis diese eine schöne Farbe haben, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Bratenrückstand mit Weißwein ablöschen, Senf einrühren, aufkochen lassen, Fenchel einschichten, zugedeckt weichdünsten lassen, mit Fenchelgrün bestreut servieren.