

2022
KW 31

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



Die Kloane:

1 Romanischer Salat, 4 Tomaten,
1 Paprika, 6 Karotten gemischt
(gelb/orange), 1 Stangensellerie

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
5 Tomaten, 1 Feldgurke,
6 Karotten gemischt (gelb/orange),
1 Stangensellerie, 2 Zucchini

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,
1 kg Tomaten, 10 Karotten
gemischt (gelb/orange),
1 Stangensellerie, 2 Melanzani,
2 Paprika, 2 Fenchel

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 Glashaas 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.

Tip: 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

Mediterraner Nudelsalat

Rezept für 4 Personen

250 g Nudeln, 250 g Tomaten, 12 entsteinte Oliven schwarz, 4 Stangen Stangensellerie, 1 gelber oder roter Paprika, ½ Kopf Blattsalat, nach Belieben ½ Bund Jungzwiebel, 50 g gehobelter Parmesan zum Bestreuen

Nudeln al dente kochen. Tomaten und Paprika klein würfeln, Stangensellerie (und Jungzwiebel) fein schneiden. Blattsalat waschen, in breite Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen, marinieren, mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Marinade: 6 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Weißwein-Essig, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Pesto (aus dem Glas), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Knoblauch pressen oder fein schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Weißwein-Essig, Pesto, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Tomatensauce mediterran

Grundsauce zum Weiterverarbeiten

400-500 g Tomaten (es eignen sich auch Dosentomaten, große Pelati), 150 g Zwiebeln, 1 mittelgroßer 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.

Karotten-Nuss-Kuchen (ohne Mehl)

Rezept für 1 Kuchen

300 g Karotten, 200 g Zucker, 200 g gerieben Haselnüsse, 50 g geriebene Mandeln, 5 Eier, 1 EL Maisstärke, ½ Pkg. Backpulver, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz

Karotten schälen, fein reiben. Eier trennen, Schnee mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen, Dotter mit restlichem Zucker schaumig rühren. Karotten, Nüsse, Stärke, Backpulver, Zimt und Salz vermengen, in die Dottermasse einrühren, Eischnee unterziehen. Teig in eine befettete und bemehlte Springform füllen, bei 180°C Ober- und Unterhitze 35-40 Minuten backen (Nadelprobe).