

2022  
KW 31

Josef Posch



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 Kopfsalat, 1 Kohlrabi,  
5 Karotten, 25 dag grüne Bohnen,  
1 Fenchel

### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,  
3 Tomaten, 1 Kohlrabi, 5 Karotten,  
1 Broccoli, 1 Melanzani

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,  
5 Tomaten, 1 Gurke, 8 Karotten,  
1 Broccoli, 2 Paprika,  
1 Gemüsezwiebel

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 Glashaus 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 Zwetschensorten, 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.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Gebackene Fischstreifen mit Gemüsereis und scharfem Marillen-Dip

Rezept für 4 Personen

Gemüsereis: 250 g *Basmati Reis*, 150 g *Broccoli*, 100 g *Karotten*, nach Belieben 50 g *Sojabohnensprossen* (z.B. aus Glas oder Dose), 1 TL *frisch geriebener Ingwer*, ½ Bund *Petersilie*, Salz, Pfeffer, Öl (z.B. Sesamöl) zum Anbraten

Reis nach Packungsanleitung kochen. Broccoli in kleine Röschen teilen, bissfest garen. Karotten in kleine Würfel schneiden. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Petersilie fein hacken. Öl im Wok erhitzen, Karotten darin weichbraten, Broccoli, Sprossen und Ingwer kurz mitrösten, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen, unter den Reis mengen.

Gebackene Fischstreifen: 600 g *Fischfilet* (z.B. *Rotbarsch*), 6 EL *Zitronensaft*, 2 Eier, Mehl zum Wenden, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Frittieren

Mehl auf einen flachen Teller geben, Eier in einem zweiten Teller mit 1 EL Wasser verquirlen. Fischfilet in mundgerechte Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, 5 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken, auf dem Gemüsereis anrichten, mit dem scharfen Marillen-Dip servieren.

Scharfer Marillen-Dip: 4 EL *Marillenmarmelade*, 3 EL *Sojasauce*, 1 EL *Zitronensaft*, 1 TL *Sambal Oelek*, ½ TL *Ingwerpulver* (oder fein gehackter frischer Ingwer) • alle Zutaten vermengen.

### Couscous mit Melanzani aus dem Ofen mit lauwarmen Tomaten in Balsamico

Rezept für 2 Personen

Couscous: 250 ml *Gemüsebrühe*, 125 g *Couscous*, ½ Bund *Petersilie*, *Olivenöl* zum Beträufeln

Petersilie fein hacken. Gemüsebrühe aufkochen, von der Platte ziehen, Couscous einstreuen, zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen, mit Olivenöl beträufeln, mit einer Gabel auflockern, Petersilie untermengen, bei Bedarf nachwürzen. Couscous auf Tellern anrichten, Melanzani und Tomaten mit dem Sud darüber geben.

Melanzani aus dem Ofen: 1 *Melanzani*, *Olivenöl*, Salz

Stielansatz entfernen, Melanzani der Länge nach in sehr dünne Spalten schneiden, diese nach Belieben kürzen, in eine Auflaufform geben, gut mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen, mit Umluft bei 200-220°C 20 Minuten backen, gelegentlich durchmischen.

Tomaten in Balsamico: 300 g *Cocktailtomaten*, 2 *Knoblauchzehen*, 1 *kleine Zwiebel*, 1 TL *Zucker*, *Olivenöl*, *Balsamico-Essig*, Salz  
Die Hälfte der Cocktailtomaten halbieren, Knoblauchzehen und Zwiebel fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen, Farbe annehmen lassen, ganze und halbierte Cocktailtomaten zugeben, Zucker einstreuen, zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen, mit einem Kartoffelstampfen ohne viel Kraft auf die Tomaten drücken, damit sie aufplatzen, mit Salz und Balsamico-Essig würzen.