

2022  
KW 31

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 Romanischer Salat, 5 Tomaten,  
1 Gurke, 1 Kohlrabi, 5 Karotten

### Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
7 Tomaten, 1 Gurke, 1 Kohlrabi,  
40 dag grüne Bohnen, 6 Karotten

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 kg  
Tomaten, 1 Gurke, 2 Kohlrabi,  
50 dag grüne Bohnen, 8 Karotten,  
15 dag Rucola

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.

**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.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Kohlrabi-Scheiben mit geschmorten Tomaten

Rezept für 2 Personen als Snack

1 Kohlrabi, 400 g Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, Basilikum-Blätter zum Garnieren

Kohlrabi schälen, in sehr dünne Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken. Kohlrabi-Scheiben in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten andünsten bis sie leicht Farbe angenommen haben, mit Salz würzen, auf 2 flachen Tellern anrichten. Olivenöl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Zucker und Salz würzen, schmoren lassen, bis zu einer sämigen Konsistenz, auf den Kohlrabi-Scheiben verteilen, mit je 1 EL Pesto und Basilikum-Blättern garnieren, mit knusprigem Weißbrot servieren.

### Gurken-Nektarinen-Salat mit Sesam und Feta

Rezept für 2 Personen

1 Gurke, 1 Nektarine, 75 g Feta, 1 kleine, rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, Saft ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, 2 EL Sesam, 1 Prise Koriander, 1 Prise Kurkuma, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter, Öl zum Rösten

Gurke und Nektarine in mundgerechte Stücke, Zwiebel in feine Scheiben, Chilischote in feine Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, zur Seite geben. Chiliringe, Koriander und Kurkuma in 1 EL Öl rösten, zu den Gurken-Stücken geben, mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren. Nektarinen-Stücke und Zwiebel unterheben, mit Sesam, Feta und Kräutern bestreut servieren.

### 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.