

2022  
KW 32

Anton Giner



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, 3 Tomaten,  
2 Zuckermais-Kolben, 1 Lauch,  
1 Kohlrabi

#### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
5 Tomaten, 2 Zuckermais-  
Kolben, 1 Bund Petersilie, 1 Bund  
Mangold, 1 Kohlrabi

#### Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 kg Tomaten, 2 Zuckermais-  
Kolben, 1 Bund Petersilie,  
1 Stangensellerie, 1 Feldgurke,  
1 Melanzani, 2 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Einige kühlere Tage haben nicht nur uns Menschen gut getan, auch das Gemüse auf den Feldern konnte im übertragenem Sinn etwas "durchschnaufen" und Kräfte sammeln für den nächsten Reifeprozess. Sollten hitze- oder gewitterbedingte Schäden beim Inhalt der Gemüseboxen aufgetaucht sein, dann tut uns das sehr leid und wir bitten Sie darum, uns darüber zu informieren. Wir würden in so einem Fall mit Ihnen gerne den gewünschten Ersatz vereinbaren.

In den kommenden zwei Wochen bieten wir Ihnen die **3 kg Zusatzbox Tiroler Zwetschen** an. So wie es aussieht, werden wir heuer genügend dieser hocharomatischen Früchte von unseren beiden Landwirten, Regina Norz (Surerhof) und Andreas Saurwein erhalten. Diese Zwetschen eignen sich natürlich **auch perfekt zum Einfrieren, Einwecken, Einkochen** und somit einer entsprechenden Bevorratung für Herbst und Winter.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit

... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Vorschau Zusatzboxen

**KW 34 (24.-26.08.2022)**

Zwetschen (3 kg) € 13,35

#### Zusatzbox: Zwetschen

3 kg Zwetschen

Preis: € 13,35 inkl. MwSt.

**KW 33: 17.-19.08.2022**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 16.08.2022, 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)

### Linsen-Bowl mit frischem Mais, Zucchini und Nektarinen

Rezept für 4 Personen

200 g gemischter Blattsalat, 150 g Beluga-Linsen (dunkle Linsen), 3 Nektarinen, 2 Zuckermaiskolben, 2 Zucchini, 1 Zitrone (Saft), 4 EL grünes Pesto, Kürbiskernöl zum Beträufeln, ein paar Minze- und Basilikum-Blätter

Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit Basilikum- und Minze-Blätter vermengen. Beluga-Linsen waschen, nach Packungsanleitung kochen, auskühlen lassen, unter den Salat mengen, in Schüsseln anrichten. Nektarinen in Spalten, Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Von den Maiskolben der Länge nach Stücke abschneiden (Späne) oder die Maiskolben in dünne Scheiben schneiden. Mais, Nektarinen und Zucchini auf ein Backblech (Backpapier) geben, 15 Minuten bei 200 – 220°C grillen. Nektarinen, Mais und Zucchini auf dem Blattsalat mit den Linsen anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Pesto anrichten.

### Maiskolben mit Honig-Butter-Chili-Glasur

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 50 g Butter, 1 EL Honig, ½ TL Chilipulver, 1 Prise Salz

Mit Hilfe einer Grilltasse grillen, damit die Glasur aufgefangen werden kann! Maiskolben schälen. Butter und Honig erwärmen, mit Chili und Salz würzen, Kolben damit bestreichen, 40 Minuten grillen (am Griller oder im Rohr bei 180°C). Kolben immer wieder mit der Glasur bestreichen, die Maiskolben auch vor dem Servieren noch einmal bestreichen.

### Tomaten-Kidneybohnen-Topf mit Kreuzkümmel zu Basmati-Reis

Rezept für 4 Personen

250 g Basmati-Reis

nach Packungsanleitung zubereiten.

**Tomaten-Kidneybohnen-Topf mit Kreuzkümmel:** 5 Tomaten, 2 Zwiebel, Knoblauch oder Ingwer nach Belieben, 1 Dose Kidneybohnen, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Handvoll Petersilie, Öl zum Anbraten

Tomaten in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch oder Ingwer und Petersilie fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin hell andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Zucker und Salz würzen, ein paar Minuten schmoren lassen. Kidneybohnen, Knoblauch oder Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, 10 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf nachwürzen, mit Petersilie bestreuen, zum Basmati-Reis servieren.