

2022  
KW 32

Hannes 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 Radicchio, 1 Broccoli,  
1 Kohlrabi, 1 Lauch, 1 Paprika

#### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Kohlrabi, 1 Lauch, 5 Tomaten,  
1 Melanzani, 2 Zucchini

#### Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Kohlrabi, 2 Lauch, 5 Tomaten,  
1 Broccoli, 2 Paprika, 6 Karotten,  
1 Bund Petersilie

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)

### 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.

### Kleine Lauch-Weintrauben-Quiches

Rezept für 4 Personen

600 g Blätterteig, 300 g Lauch (geputzt), 250 g rote Weintrauben, 250 ml Milch, 100 g Blauschimmelkäse, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl für die Arbeitsfläche

Lauch in Ringe schneiden, Weintrauben halbieren, nach Belieben entkernen. Milch, Eier, Blauschimmelkäse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren. Blätterteig ggf. auftauen lassen, etwas ausrollen, 12 Kreise (10 cm Durchmesser) ausstechen. Muffinförmchen mit Backpapier auslegen, mit den Blätterteigkreisen auskleiden, Lauch und Trauben einfüllen, Käsecreme darauf verteilen, bei 180°C Umluft 25 Minuten backen.

### Radicchio-Kohlrabi-Orangen-Salat mit Minze

Rezept für 2 Personen als Vorspeise oder Snack

2 Handvoll Radicchio-Blätter, 2 Bio-Orangen, 1 Bio-Limette, 1 Kohlrabi, 1 roter Pfefferoni, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle, 10 Minze-Blätter

Radicchio-Blätter in Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden oder feinblättrig hobeln, auflegen, salzen und zur Seite stellen. Von einer halben Orange die Orangenschale (nur die orange Schale) und von der Limette die Limettenschale (nur die grüne Schale) abschälen, diese Zesten dünn schneiden. Orangen filetieren (Enden großzügig abschneiden, mit Hilfe eines Messer Orange samt weißer Haut abschälen, Spalten herausschneiden), den Saft der Orangen auffangen bzw. den Rest noch auspressen. Pfefferoni und Knoblauch fein hacken. Orangensaft, Orangen- und Limettenschale (je 1 TL), Pfefferoni, Knoblauch, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Das Salz vom Kohlrabi mit Hilfe eines Küchenpapiers abtupfen. Zwei tiefe Teller mit Radicchio-Blätter, Kohlrabi-Scheiben und Orangen-Spalten befüllen, mit Marinade beträufeln, mit Minze-Blätter garnieren.