

2022
KW 34

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, 1 Bund Radieschen,
1 Melanzani, 1 Broccoli,
1 kg mehlig Kartoffeln

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,
5 Tomaten, 1 Frühkraut,
4 gelbe Zwiebeln, 1 Lauch,
1 kg mehlig Kartoffeln

Familienbox:

2 Blattsalate, 5 Tomaten,
1 Hokkaido-Kürbis, 5 gelbe
Zwiebel, 1 Broccoli, 1 Melanzani,
1 Bund Radieschen, 1 kg mehlig
Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die befürchteten massiven Niederschläge sind bei unseren Gemüsebauern ausgeblieben und es hat am vergangenen Wochenende perfekte 25 Liter pro m² geregnet. Somit gibt es keinerlei Staunässe und das Gemüse kann mit optimaler Feuchtigkeit in den nun langsam beginnenden Frühherbst starten.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der
Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg mehlig Kartoffeln
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Zwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 10,80 inkl. MwSt.

KW 35: 31.-08.-02.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 30.08.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 36	07.-09.09.2022	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 37	14.-16.09.2022	Äpfel (8-8,5 kg Gala) & Birnen (1,5-2 kg Williams)	€ 24,40
KW 38	21.-23.09.2022	Äpfel (je 5 kg Gala & Elstar)	€ 24,40
KW 39	28.-30.09.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 40	05.-07.10.2022	Äpfel (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 24,40
KW 41	12.-14.10.2022	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 42	19.-21.10.2022	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	26.-28.10.2022	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 24,40 € 14,40
KW 44	02.-04.11.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 45	09.-11.11.2022	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	16.-18.11.2022	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	23.-25.11.2022	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Pikante Gemüse-Muffins

Rezept für 6 Muffins, gut für Kinder geeignet

200 g Broccoli, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g geriebener Parmesan, 20 g getrocknete Tomaten, 3 Eier, 3 EL Milch, 2 EL Pinienkerne, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian, Butter zum Ausstreichen der Formen, Öl zum Andünsten

Muffin-Formen mit Butter ausstreichen, mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Broccoli in sehr kleine Röschen (ca. 2 cm groß) teilen, bissfest garen (nicht weichkochen!). Zucchini und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Blätter vom Thymian abstreifen. Öl erhitzen, Zwiebel darin hell anschwitzen, Zucchini und vorgegarte Broccoli-Röschen mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Tomatenwürfel und Thymianblätter zugeben. Eier und Milch verquirlen, gemahlene Mandeln und geriebenen Parmesan einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gebratenes Gemüse untermengen, in Muffin-Formen füllen, mit Pinienkernen bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Minuten backen, warm oder kalt genießen.

Einfacher Kartoffel-Melanzani-Auflauf

Rezept für 2 Personen

400 g Kartoffeln gekocht, 300 g Melanzani, 250 g Tomaten, 125 g Mozzarella, 50 g Emmentaler, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Prise Zucker, 1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Olivenöl

Gekochte Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Melanzani der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis diese Farbe angenommen haben, mit Salz würzen. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen), in Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Zwiebel in Olivenöl andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Knoblauch, Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Emmentaler reiben. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, abwechselnd Tomatensauce, Melanzani-, Kartoffelscheiben und Emmentaler einschichten, letzte Schicht mit Mozzarella-Scheiben belegen, bei 175°C 30 Minuten überbacken.