

2022  
KW 34

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 Blattsalat, 1 Feldgurke,  
1 Melanzani, 1 Bund Mangold,  
1 kg mehlig Kartoffeln

### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
5 Tomaten, 1 Hokkaido-Kürbis,  
4 gelbe Zwiebeln, 1 Zucchini, 1 kg  
mehlig Kartoffeln, 4 Karotten

### Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
¾ kg Tomaten, 1 Hokkaido-Kürbis,  
5 gelbe Zwiebeln, 2 Zucchini,  
6 Karotten, 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 m<sup>2</sup> 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	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 37	14.-16.09.2022	<b>Äpfel</b> (8-8,5 kg Gala) & <b>Birnen</b> (1,5-2 kg Williams)	€ 24,40
KW 38	21.-23.09.2022	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Gala & Elstar)	€ 24,40
KW 39	28.-30.09.2022	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 40	05.-07.10.2022	<b>Äpfel</b> (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 24,40
KW 41	12.-14.10.2022	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 42	19.-21.10.2022	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	26.-28.10.2022	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Gala & Topaz) <b>Kartoffeln</b> mehlig (10 kg)	€ 24,40 € 14,40
KW 44	02.-04.11.2022	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 45	09.-11.11.2022	<b>Äpfel</b> (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	16.-18.11.2022	<b>Apfelsaft</b> (10 l)	€ 28,40
KW 47	23.-25.11.2022	<b>Äpfel</b> (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	30.11.-2.12.2022	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	<b>Äpfel</b> (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Gnocchi mit Kürbis und Basilikum

Rezept für 4 Personen

**Gnocchi:** 1000 g mehlig Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz

Kartoffeln kochen, schälen, zerdrücken, mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Teig in 2 cm dicke Rollen formen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, Gnocchi formen, diese in Salzwasser köcheln, bis sie aufsteigen (3-4 Minuten) und an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

**Kürbis-Sauce:** 400 g Kürbisfleisch, Olivenöl zum Anbraten, Salz

4 EL Butter gebräunt zum Übergießen, Muskatnuss gemahlen und 1 Handvoll Basilikumblätter zum Bestreuen; Kürbis schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Kürbiswürfel darin goldbraun braten, bis sie weich sind, mit Salz würzen. Gnocchi zugeben, untermengen, auf Tellern anrichten, mit flüssiger, gebräunter Butter übergießen, mit Basilikum-Blätter und Muskatnuss bestreut servieren.

### Gemüsewaffeln aus dem Backrohr

Rezept für 4 Waffeln (1 Form für das Backrohr), 2 Personen, gut für Kinder geeignet

250 g Kartoffeln, 1 kleiner Zucchini, 1 Karotte, 5 EL würziger Hartkäse (gerieben), 3 EL Mehl, 2 EL Milch, 1 Ei, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Kräuter fein hacken. Kartoffeln und Karotte schälen. Kartoffeln, Zucchini und Karotte grob reiben, salzen, mit einem Küchentuch ausdrücken. Alle Zutaten gut vermengen, in die Waffelform füllen (bei Bedarf einfetten und bemehlen), im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 20-25 Minuten backen. Dazu passen Blattsalate sowie Dips aus Sauerrahm oder Joghurt.