

2022
KW 35

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 Kohlrabi,
4 gelbe Zwiebeln, 1 Karfiol,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Karfiol, 3 Tomaten, 1 Kohlrabi,
1 Paprika, 1 kg rotschalige
Kartoffeln

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
2 Zucchini, 1 Kohlrabi, 1 Karfiol,
1 Melanzani, 1 kg gelbe Zwiebeln,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Bitte lesen Sie diese Zeilen unbedingt, es geht um eine sehr wichtige Mitteilung! Wenn Sie per Mail, über unser Kontaktformular auf der Homepage oder über die Gemüsebox-App Zusatzboxen bestellen, den Lieferrhythmus ändern und Gemüseboxen zusätzlich bestellen oder urlaubsbedingt aussetzen, so ist dies alles möglich. Wir bitten Sie jedoch, unsere persönliche Bestätigung bzw. Rückmeldung zu kontrollieren. Kommt diese nicht, ist Ihre Nachricht definitiv nicht bei uns eingelangt! Das kommt manchmal vor, in so einem Fall kontaktieren Sie uns bitte unbedingt!

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

Zusatzbox: Kartoffeln

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

KW 36: 07.-09.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 06.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 37	Äpfel (8-8,5 kg Gala) & Birnen (1,5-2 kg Williams)	€ 24,40
KW 38	Äpfel (je 5 kg Gala & Elstar)	€ 24,40
KW 39	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 40	Äpfel (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 24,40
KW 41	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 42	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 24,40 € 14,40

KW 44	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 45	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 04	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

„Aloo Gobi“ (indisches Karfiol-Kartoffel-Curry), mit einem Fladenbrot

Rezept für 4 Personen

Aloo Gobi: 500 g Karfiol, 400 g Kartoffeln, 3 sehr reife Tomaten, 1 Zwiebel, frischer Ingwer (5 cm), 4 EL Butterschmalz, 1 EL Garam Masala, ½ TL Zucker, Salz, 1 Prise Cayenne-Pfeffer, 1 Handvoll Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) gehackt

Karfiol in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, in 4 cm große Würfel schneiden. Tomaten klein würfeln, Zwiebel und Ingwer fein hacken. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Karfiol 5 Minuten braten, salzen, aus der Pfanne nehmen. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Kartoffelwürfel darin 5 Minuten braten, salzen, Zwiebel zugeben, bräunen, Ingwer und alle anderen Gewürze mitrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, angebratenen Karfiol und 250 ml Wasser zugeben, noch 30 Minuten schmoren lassen, dabei die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, bei Bedarf nachwürzen, mit Koriandergrün bestreut servieren.

Fladenbrot: 300 g Mehl, 250 g Naturjoghurt, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, mit dem Joghurt zu einem Teig verarbeiten, kleine Kugeln formen, mit etwas Mehl zu Fladen ausrollen, im Backrohr (Backpapier) bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

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 & Basilikum-Blättern garnieren, mit knusprigem Weißbrot servieren.