

2022
KW 35

Josef Posch



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at
www.tiroler.gemuesebox.at



Die Kloane:

1 Blattsalat, 1 Bund Mangold,
1 Gemüsezwiebel, 1 Karfiol,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 roter
Eichblattsalat, 1 Broccoli,
3 Tomaten, 1 Gemüsezwiebel, 30
dag grüne Bohnen,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 roter
Eichblattsalat, 1 Karfiol,
1 Melanzani, 1 Broccoli, 1 Bund
Mangold, 40 dag grüne Bohnen,
1 kg rotschalige Kartoffeln

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.gemuesebox.at

Schnelle Broccoli-Käse-Laibchen aus dem Backrohr

Rezept für 10 Stück

300 g Broccoli, 100 g würziger Hartkäse gerieben, 2 EL Mandelmehl (ersatzweise 1 EL Weizenmehl), 1 großes Ei, nach Belieben Chili oder Knoblauch fein gehackt, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter fein gehackt
Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, auf einem Küchenpapier trocknen lassen, klein schneiden. Alle Zutaten vermengen, Masse etwas ziehen lassen. Backrohr auf 180°C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Broccoli-Teig 10 Laibchen formen, 20 Minuten im Rohr goldbraun backen (zur Halbzeit Laibchen wenden). Dazu serviert man einen Sauerrahm-Dip und Blattsalate.

Mangold-Kartoffel-Dal mit Trauben

Rezept für 4 Personen

350 g Mangold, 250 g kleine Kartoffeln, 150 g Linsen, 100 g kleine, kernlose Trauben (oder süße Beeren), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Honig, 1 EL Butterschmalz, 1 TL gelbe Currypaste, Salz, 1 Handvoll Pinienkerne

Kartoffeln schälen, vierteln. Linsen gründlich abspülen. Kartoffeln und Linsen in 600 ml Wasser 40 Minuten köcheln lassen, mit Salz pikant würzen. Trauben waschen und abtropfen lassen. Pinienkerne rösten, bis sie Farbe angenommen haben. Mangoldstiele in feine Scheiben, Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Mangoldstiele 5 Minuten darin rösten, Currypaste einrühren, Mangoldblätter und Knoblauch zugeben, mit Honig und Salz würzen, ein paar Minuten dünsten lassen. Kartoffeln und Linsen zum Mangold geben, alles vorsichtig vermengen. Mangold-Kartoffel-Dal anrichten, mit Trauben und mit Pinienkernen bestreuen, schmeckt kalt und warm!