

2022
KW 35

Romed Puelacher



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 Romanischer Salat, 1 Hokkaido-Kürbis, 4 gelbe Zwiebeln, 1 Broccoli, 1 kg rotschalige Kartoffeln

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 1 Broccoli, 3 Tomaten, 1 Lauch, 1 Bund Radieschen, 1 kg rotschalige Kartoffeln

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 5 Tomaten, 1 Feldgurke, 1 Broccoli, 1 Bund Mangold, 2 Lauch, 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 Ditta (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 Ditta (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 Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Gebratenes Zanderfilet in Weißwein-Lauchsauce

Rezept für 10 Stück 4 Personen

Gebratenes Zanderfilet: 800 g Zanderfilets, Zitronensaft zum Beträufeln, etwas Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten
Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite in Mehl tauchen. Zanderfilets mit der bemehlten Seite nach unten in heißem Olivenöl 6 Minuten knusprig braten, auf der Weißwein-Lauchsauce anrichten, mit Kartoffel- oder Selleriepüree servieren.

Weißwein-Lauchsauce: 150 g Lauch, 200 ml Rahm, 125 ml trockener Weißwein (grüner Veltliner, Welschriesling...), 50 ml Gemüsebrühe, Safran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen

Lauch in feine Ringe schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit Rahm und Gemüsebrühe ablöschen. Safran in Weißwein anrühren, angießen, Sauce gut einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

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.