

2022  
KW 36

Hannes 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 Eissalat, 1 Paprika, 1 Broccoli,  
5 Karotten, 1 Lauch

### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Eissalat,  
1 Melanzani, 1 Karfiol, 2 Zucchini,  
3 Tomaten, 5 Karotten

### Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Eissalat, 5 Tomaten,  
3 gelbe Röhren mit Grün,  
1 Karfiol, 2 Knoblauch, 7 Karotten,  
2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Seit einigen Tagen ist die Ernte bei unseren Apfelbauern, der Familie Thomas und Barbara Giner aus Thaur, im vollen Gange. Die ersten Äpfel haben wir schon verkosten dürfen und wir glauben, dass nicht zuviel versprochen wird, wenn wir von einer außerordentlichen Qualität sprechen. Bei der ersten Lieferung von **Zusatzboxen** in der kommenden Woche mischen wir ca. 8 kg frisch gepflückte **Jausen-Äpfel** der Sorte **Gala** mit ca. 2 kg **Williams Birnen**.

**Verpackung:** Vielen Dank für die weiterhin sehr hohe Quote an retourniertem Leergut, Sie leisten mit Ihrer aktiven Rückgabe einen wertvollen Beitrag zur Ressourcenschonung und Kosteneinsparung.

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

## Zusatzbox: Äpfel & Birnen

8-8,5 kg Gala & 1,5-2 kg Williams  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

### KW 37: 14.-16.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 13.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



## Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

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](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Gemüsewaffeln aus dem Backrohr

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

250 g Kartoffeln, 1 kleine Zucchini, 1 Karotte, 5 EL würzigen 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.

### Lauwarmer Couscous-Salat mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

250 ml Gemüsebrühe, 175 g Kichererbsen oder weiße Bohnen (Dose), 125 g Couscous, 50 ml Orangensaft, 3 Tomaten, 2 Karotten, 1 Paprika, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 6 EL Öl zum Marinieren und Anbraten

Kichererbsen oder Bohnen waschen und abtropfen lassen. Tomaten in feine Spalten, Karotten schräg in dünne Scheiben, Paprika in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Karotten und Paprika in 2 EL Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen, Tomaten, Kichererbsen oder Bohnen unterrühren. Gemüse mit restlichem Öl und Zitronensaft marinieren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, Petersilie untermischen. Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen, 10 Minuten abgedeckt quellen lassen, noch warm unter das Gemüse mengen, sofort servieren.