

2022  
KW 37

Anton Giner



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 Kopfsalat, 1 Bund Jungzwiebel,  
1 Broccoli, 1 Paprika, 1 Sellerie  
mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 1 Sellerie  
mit Grün, 1 Karfiol, 30 dag  
Blattspinat, 3 Tomaten, 1 Bund  
Jungzwiebel

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,  
3 Tomaten, ¾ kg Karotten, 50 dag  
Blattspinat, 1 Karfiol, 2 Melanzani,  
1 Sellerie mit Grün

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Diese Woche erhalten all jene von Ihnen, die die Zusatzbox Äpfel Gala mit der Williams Birne bestellt haben, ihre Lieferung. Die **Williams Birne reift bei Zimmertemperatur** zügig in den reifen Zustand, der über eine Kühltanklagerung deutlich verzögert werden kann. Färbt die Schale von grün auf hellgrün-gelb ist die Birne reif, das kann man selber individuell regeln. In der kommenden Woche erhalten Sie bei Bedarf die **frisch gepflückten Apfelsorten Gala und Elstar** gemischt, jeweils ca. 5 kg.

Pünktlich zum Schulanfang: Auf unserer Website finden Sie im Blog (in der Navigationsleiste unter "Mehr") das aktuelle Monatsthema "**Gesunde Jause und Snacks**". Unsere kreativen Mädels, Lisa und Pia, haben in Wort und Bild eine genussvolle Schankerreise mit saisonalen Ideen für Sie vorbereitet.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

### Zusatzbox: Äpfel

10 kg: je 5 kg Gala & Elstar  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

#### KW 38: 21.-23.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 20.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



## Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 39 **Kartoffeln** Ditta

KW 40 **Äpfel** (Elstar & Hallberg)

KW 41 **Äpfel** (Boskoop & Jonagold)

KW 42 **Kartoffeln** rotschalig

KW 43 **Äpfel** (Gala & Topaz)  
**Kartoffeln** mehlig

KW 44 **Kartoffeln** Ditta

KW 45 **Äpfel** (Boskoop)

KW 46 **Apfelsaft**

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40 • Apfelsaft € 28,40

KW 47 **Äpfel** (Jonagold & Topaz)

KW 48 **Kartoffeln** Ditta

KW 04 **Äpfel** (Topaz & Rubinella)

KW 08 **Kartoffeln** Ditta

## REZEPTE

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

### Schweineschopf geschmort mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Rezept für 4 Personen

**Schweineschopf geschmort:** 1,5 kg Schweineschopf, 1 Flasche Rotwein, 3 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 1 EL Wacholderbeeren, 1 Rosmarinweig oder 1 Lorbeerblatt, Thymian oder Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Senf zum Bestreichen, Mehl zum Stauben, Öl zum Braten

Schweineschopf in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, dünn mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl stauben, in Öl auf beiden Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form legen. Zwiebel in dünne Streifen, Knoblauch in Stifte schneiden. Zwiebel in Öl anschwitzen, Zucker einstreuen, karamellisieren lassen, Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen, Knoblauch und Gewürze zugeben, aufkochen lassen, über den Schweineschopf gießen, bei 175°C mindestens 2 Stunden schmoren lassen.

**Kartoffel-Sellerie-Püree:** 600 g mehliges Kartoffeln, 300 g Knollensellerie, 60 ml Milch (oder Rahm), 2 EL Butter, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, nach Belieben 1 Prise mildes Chilipulver, Salz

Kartoffeln und Knollensellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, getrennt jeweils in Salzwasser 15 -20 Minuten weichkochen, Wasser abgießen. Kartoffelwürfel stampfen, Selleriewürfel pürieren, alle Zutaten vermengen.

### Ricotta-Gnocchi auf Blattspinat

Rezept für 2 Personen

**Ricotta-Gnocchi:** 250 g Ricotta, 100 g Mehl, 30 g geriebenen Parmesan, 1 Dotter, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Schwenken, Parmesan zum Hobeln

Aus Ricotta, Mehl, geriebenem Parmesan, Dotter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer einen glatten Teig abrühren, in eine Frischhaltefolie wickeln, 20 Minuten kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen (2-3 cm Durchmesser), 2-3 cm große Stücke abschneiden, Gnocchi formen, in köchelndem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 5 Minuten), Gnocchi herausnehmen, abgetropft in gebräunter Butter schwenken, Blattspinat untermengen, mit gehobeltem Parmesan anrichten.

**Blattspinat:** 400 g Blattspinat, Knoblauch nach Belieben, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Chilipulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten • Blattspinat waschen, trockenschleudern, in Butter andünsten und zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit den restlichen Zutaten vermengen.