

2022
KW 37

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 Kopfsalat oder 1 Romanischer Salat, 1 Knoblauch, 1 Broccoli, 2 Zucchini, 1 Sellerie mit Grün

Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Radicchio, 1 Sellerie mit Grün, 1 Paprika, 1 Frühkraut, 3 Tomaten, 1 Lauch

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Radicchio, 5 Tomaten, 2 Paprika, 1 kg Trüffel-Kartoffeln, 1 Frühkraut, 2 Lauch, 1 Sellerie mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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 Külschranklagerung 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 Schmäckerlei 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 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

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.

Bandnudeln mit Frühkraut und Paprika

Rezept für 2-3 Personen

200 g Bandnudeln, 400 g Frühkraut (geputzt), 2 EL Sauerrahm, 2 Jungzwiebel (ersatzweise ein Stück vom Lauch), 1 roter Paprika, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone (Saft), 1 TL Honig, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, 2-3 Zweige frischer Thymian, Olivenöl zum Anbraten

Bandnudeln al dente kochen. Frühkraut in feine Streifen, Jungzwiebel in Ringe, Paprika in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühkraut-Streifen gut anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant würzen, Paprikawürfel, Jungzwiebel und Knoblauch ein paar Minuten unter Rühren mitbraten, zugedeckt noch 10 Minuten schmoren lassen, mit Zitronensaft und Honig würzen. Bandnudeln untermengen, Sauerrahm unterziehen, mit Thymianblättern bestreut servieren.