

2022  
KW 39

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 Eissalat, 10 dag Vogerlsalat,  
1 Hokkaido-Kürbis, 1 Melanzani,  
5 Karotten gemischt

#### Gemüsebox:

1 Eissalat, 10 dag Vogerlsalat,  
1 Hokkaido-Kürbis, 1 Melanzani,  
40 dag grüne Bohnen, 2 Rohnen,  
1 Bund Rucola

#### Familienbox:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 1 Bund  
Rucola, 1 Hokkaido-Kürbis,  
1 Broccoli, 50 dag grüne Bohnen,  
3 Rohnen, 2 Paprika

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Nachdem sich die Anfragen mehren, bieten wir Ihnen gerne **eine neue Zusatzbox** an. Bereits für übernächste Woche, der Kalenderwoche 41 (12.-14.10.2022) erhalten Sie bei Bedarf eine **Lagerbox mit 3 kg Karotten und 2 kg Rohnen**. Beide Sorten sind ungewaschen und damit bei kühlen Temperaturen gut lagerfähig. Verwendbar sind diese beiden Gemüsesorten zum Entsaften, fürs Einwecken, für Salate und sonstige Rezepte, die Sie auch in voller Vielfalt in unserer Sammlung auf der Website und in unserer App finden.

**Kommende Woche** haben wir die Zusatzbox Äpfel mit den Sorten **Elstar (ca. 6 kg) und Freiherr von Hallberg (ca. 4 kg)** im Angebot. Letztere werden Sie im herkömmlichen Handel nicht finden, da diese auf ausschließlichem Wunsch des Züchters nur der kleinstrukturierten Landwirtschaft vorbehalten ist. Ein außerordentlicher Apfel, den wir Ihnen gerne empfehlen!

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

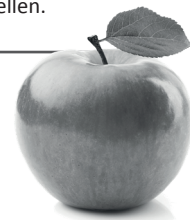
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Äpfel

6 kg Elstar & 4 kg Freiherr von Hallberg  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

**KW 40: 05.-07.10.2022**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 04.10.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



### Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 41	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 41	<b>Lagerbox</b> (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen)	€ 11,95
KW 42	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Gala & Topaz)	€ 24,40
	<b>Kartoffeln</b> mehlig (10 kg)	€ 14,40
KW 44	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40

KW 45	<b>Äpfel</b> (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	<b>Apfelsaft</b> (10 l)	€ 28,40
KW 47	<b>Äpfel</b> (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	<b>Äpfel</b> (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	<b>Kartoffeln</b> Ditta (10 kg)	€ 14,40

## REZEPTE

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

### Pasta mit cremiger Kürbis-Kokos-Sauce und Salbei

Rezept für 4 Personen

220 g Spaghetti; 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer (2 cm) oder 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Salbei (ersatzweise Basilikum), Olivenöl zum Anschwitzen

Spaghetti al dente kochen. Hokkaido-Kürbis schälen, entkernen, ein paar Stücke in ganz dünne Spalten, den Rest in Würfel schneiden. Kürbisspalten mit den Salbeiblättern in Olivenöl braten, aus der Pfanne nehmen, warmhalten. Kürbiswürfel mit etwas Wasser weichdünsten, Wasser abgießen, Kürbiswürfel pürieren. Zwiebel, Ingwer oder Knoblauch schälen, fein hacken, in Olivenöl anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen, Kürbis-Mus einrühren, nochmals pürieren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Cremige Kürbis-Kokos-Sauce mit der Pasta vermengen, mit den Kürbisspalten anrichten, mit frischen Salbeiblättern garnieren.

### Melanzani-Curry

Rezept für 2 Personen

300 g Melanzani (1 Stück), 250 g geschälte, gehackte Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein Stück vom frischen Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander gemahlen, ½ TL Garam Masala, ½ TL Kurkuma, rote Currypaste oder Chiliflocken nach Belieben, helles Öl zum Braten, ein paar Korianderblätter oder Petersilie

Melanzani in größere Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Melanzani-Würfel in Öl braten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben, ein paar Minuten mitbraten, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, rote Currypaste oder Chiliflocken mitrösten, bis die Gewürze duften, mit den gehackten Tomaten ablöschen, 15 Minuten schmoren lassen, mit Korianderblättern oder Petersilie garnieren, zu Basmati-Reis servieren.