

2022
KW 40

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 Romanischer Salat, 1 Fenchel,
1 Lauch, 1 Bund Radieschen,
30 dag grüne Bohnen

Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Romanischer
Salat, 1 Kürbis, 1 Lauch, 1 Bund
Radieschen, 1 Bund Petersilie,
1 Fenchel

Familienbox:

1 Radicchio, 1 Romanischer Salat,
1 Bund Rucola, 1 Lauch, 1 Bund
Radieschen, 1 Melanzani, 1 Bund
Petersilie, 1 Kürbis, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Der relativ feuchte September und das jetzt **perfekte Herbstwetter** lassen die Herzen unserer Landwirte höher schlagen. Das Herbst- und Lagergemüse kann somit noch perfekt am Feld ausreifen und wird ab nun bei optimalen Bedingungen für Sie geerntet und nach und nach eingelagert. **Zusatzbox:** Nächste Woche erhalten Sie bei Bedarf die gemischte Box mit den **Apfelsorten Jonagold und Boskoop**. Jonagold hat frisch geerntet eine ganz feine Säure, gepaart mit leicht süßlichem Fruchtroma, die uralte Sorte Boskoop ist sehr reich an Vitamin C, eher säuerlich und allerbestens geeignet für Kompott, Apfelmus, Apfelstrudel und belegte Kuchen aller Art. Später, in der KW 45, können wir Ihnen dann eine Boskoopbox reinsortig anbieten. Diese Sorte ist heuer eher knapp, sollten Sie Bedarf haben, bitten wir Sie, frühzeitig zu bestellen.

Leergut: Vielen Dank für die weiterhin steigende Bereitschaft, die leeren und sauberen Kartons wieder zur Verfügung zu stellen!

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

Zusatzbox: Äpfel

je 5 kg Boskoop & Jonagold
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Lagerbox

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen ungewaschen
Preis: € 11,95 inkl. MwSt.

KW 41: 12.-14.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 11.10.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Lachsfilet mit Ziegenkäse-Haube zu gebratenem Fenchel mit Honig-Nüssen

Rezept für 4 Personen

Lachsfilet mit Ziegenkäse-Haube: 800 g Lachsfilet, 150 g Ziegenfrischkäse, 3 EL Semmelbrösel, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl für die Form

Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Lachsfilet in 8 gleich große Teile schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in die feuerfeste Form legen. Ziegenfrischkäse mit den Bröseln vermengen, mit mäßig Salz und Pfeffer würzen, auf den Lachsfilets verteilen, im Rohr bei 200°C 20 Minuten überbacken.

Gebratener Fenchel mit Honig-Nüssen: 400 g Fenchel (Man kann statt gesamt 400 g Fenchel auch 200 g Fenchel und 200 g Kohlrabi verwenden), 50 g Walnüsse (geviertelt), 4 EL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten

Fenchel der Länge nach halbieren, Strunk ausschneiden, Fenchel in Spalten oder Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelspalten darin braten, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Honig in der Pfanne karamellisieren, Walnüsse kurz mitbraten, Fenchel untermengen, zu den Lachsfilets anrichten, mit Blattsalat servieren.

Kürbis-Apfel-Torte mit Cointreau-Schlagobers

Rezept für 1 Torte

Kürbis-Apfel-Torte: 180 g Kürbis (geschält), 150 g Mehl, 150 g Rohrzucker, 120 g Äpfel (geschält und entkernt), 100 g zimmerwarme Butter und 100 g gebräunte Butter (vorsichtig bräunen lassen!), 50 g geriebene Mandeln, 4 Eier, 1 EL Kürbiskernöl, 2 TL Backpulver, 1 TL Zimt, abgeriebene Orangenschale, 1 Prise Salz, Butter und Semmelbrösel für die Form, Staubzucker zum Bestreuen

Eine Springform mit Butter ausfetten, mit Semmelbrösel ausstreuen. Kürbis und Äpfel grob reiben. Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Eier mit zimmerwarmer Butter und Zucker schaumig rühren, Kürbis, Äpfel, Kürbiskernöl und Orangenschale untermengen, gebräunte Butter und die Mehlmischung unterheben, Teig in die Springform füllen, Torte 50 Minuten bei 200°C backen, abgekühlt mit Staubzucker bestreuen, mit Cointreau-Schlagobers servieren.

Cointreau-Schlagobers: 250 ml Schlagobers, 3 EL Cointreau, 1 Pkg. Vanillezucker

Schlagobers halbsteif schlagen, Cointreau und Vanillezucker untermengen, Schlagobers bis zur gewünschten Konsistenz fertig schlagen.

Zusatzboxen 2022/2023

KW 42	Kartoffeln rotschalig
KW 43	Äpfel (Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig
KW 44	Kartoffeln Ditta
KW 45	Äpfel (Boskoop)
KW 45	Lagerbox klein
KW 46	Apfelsaft
KW 47	Äpfel (Jonagold/Topaz)
KW 47	Lagerbox groß
KW 48	Kartoffeln Ditta
KW 04	Äpfel (Topaz/Rubinella)
KW 08	Kartoffeln Ditta

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40
Lagerbox klein € 11,95/groß € 17,20
Apfelsaft € 28,40