

2022
KW 40

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 roter Blattsalat, 1 Broccoli,
1 Lauch, 10 dag Vogersalat,
5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 grüner Blattsalat, 10 dag
Vogersalat, 1 Karfiol, 1 Lauch,
5 Karotten, 1 Paprika, 1 Bund
Mangold

Familienbox:

1 roter Blattsalat, 1 grüner
Blattsalat, 10 dag Vogersalat,
1 Lauch, 1 Kohlrabi, 7 Karotten,
1 Paprika, 1 Broccoli, 1 Bund
Mangold

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.gemuesebox.at

Lauchsuppe mit Käse

Rezept für 4 Personen

375 ml Milch, 375 ml Wasser, 200 g Lauch, 100 g Hartkäse, 50 g Butter, 1 TL Mehl, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Schnittlauch

Lauch und Schnittlauch fein schneiden, Käse reiben. Butter erhitzen, Lauch anschwitzen, mit Mehl stauben, mit Milch und Wasser aufgießen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten leise kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Käse zugeben, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Blechpizza mit Mangold, Thunfisch und schwarzen Oliven

Rezept für 3-4 Personen

Pizzateig: 400 g Mehl, 250 ml lauwarmer Milch (oder Wasser), 30 g Hefe frisch, 4 EL gutes Pflanzenöl (z.B. Olivenöl), 1 TL Salz

Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln, in die Mulde geben, mit etwas lauwarmer Milch verrühren, die Oberfläche mit Mehl bestäuben, an einem warmen Ort gehen lassen (meist genügen 15 Minuten). Restliche Milch, Öl und Salz zum Mehl geben, den Teig so lange kneten, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Pizzateig ausrollen, auf ein Backblech geben (Backpapier, oder das Blech gut mit Öl bestreichen).

Belag: 400 g Mangold, 400 g Thunfisch aus der Dose, 200 g schwarze Oliven, 2 Kugeln Mozzarella, 150 g geriebener Käse, Knoblauch nach Belieben, 4 Rosmarinzwige, Thymian frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten und Bestreichen

Mangold waschen, Stiele klein, Blätter in breite Streifen, Mozzarella und Knoblauch in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Mangold-Stiele darin rösten, Mangold-Blätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Pizzateig mit Olivenöl bepinseln, Mozzarellascheiben darauf verteilen, Thunfisch darüber streuen, mit Thymian und Pfeffer würzen, Mangold und Oliven auf der Pizza verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 200°C 20 Minuten backen, herausnehmen, in Stücke schneiden, mit den Rosmarinzwigen garnieren.

Zusatzboxen 2022/2023

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

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