

2023  
KW 16

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 Eichblattsalat grün, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 10 dag Vogerlsalat, 1 kg Kartoffel (Evita)

#### Gemüsebox:

1 Eichblattsalat grün, 10 dag Kresse, 10 dag Vogerlsalat, 40 dag Blattspinat, 1 Bund Radieschen, 1 kg Kartoffel (Evita), 1 Bund Schnittlauch

#### Familienbox:

1 Eichblattsalat grün, 10 dag Vogerlsalat, 10 dag Kresse, 60 dag Blattspinat, 2 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 1 kg Kartoffel (Evita), 1 Lauch, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Ende Februar konnten aufgrund der frühlinghaften Großwetterlage bereits die ersten Gemüsesorten gesät und gepflanzt werden. Daher war es möglich, trotz der zum Teil sehr kalten Wettersituation seit 20. März, in dieser Woche mit der Ernte des frischen Gemüses zu starten. Für die ersten beiden Wochen haben unsere Landwirte noch fachgerecht gelagerte Kartoffel und Karotten, sowie das eine oder andere Fruchtgemüse aufbewahrt. Der Lauch hat am Feld überwintert und ist jetzt ein hochwertiger Lieferant an konzentrierten Nährstoffen und Vitaminen. Hervorzuheben sind Eisen, Mangan, Kalium, Calcium und Magnesium, sowie Vitamin C und Folsäure.

**Vorschau:** Nächste Woche haben wir noch einmal die reine Apfelsaftpressung im 10 l Vakuumbutel anzubieten, in der KW 18 und 19 erhalten Sie bei Bedarf die Zusatzbox Kräuter vom Topbetrieb Strillinger (Eiberg) in sieben gut durchwurzelten Töpfen. Danach (KW 20 und 21) steht der natürlich vergorene, nicht pasteurisierte, naturtrübe Apfelessig in der 3 l Einheit für Sie bereit.

Es freut uns, Sie ab nun wieder mit regionalen Produkten unserer Landwirte beliefern zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbutel

Preis: € 28,40 inkl. MwSt.

#### KW 17: 26.-28.04.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 25.04.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzboxen

KW 18	03.-05.05.2023	<b>Kräuter</b> (7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot, 1 Basilikum genovese, 1 Thymian, 1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze, 1 Petersilie)	€ 19,40
KW 19	10.-12.05.2023		
KW 20	17.-19.05.2023	<b>Apfelessig</b> naturvergoren (3 l im Vakuumbutel)	€ 23,90
KW 21	24.-26.05.2023		

## REZEPTE

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

### Forellenfilets mit gebratenen Radieschen, dazu ein Kren-Joghurt-Dip

LOW CARB

Rezept für 4 Personen

**Forellenfilets:** 600-800 g Forellenfilets (mit Haut), 200 ml Wasser, 100 ml Weißwein, 80 g Zwiebel, ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale), Salz, 1 Prise Zucker, 1 Handvoll Kresse, 1 Handvoll frische Kräuter

Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kresse bei Bedarf grob, Kräuter fein hacken. Forellenfilets salzen, mit der Fleischseite in die gehackten Kräuter drücken. Zitronensaft und -schale mit Wasser, Weißwein, Zwiebelringen, Salz und Zucker vermengen, aufkochen lassen, von der Platte ziehen, Forellenfilets darin 5 Minuten ziehen lassen (Fischfilets müssen komplett mit Sud bedeckt sein). Fischfilets auf Tellern anrichten, Kresse und die übrig gebliebenen, gehackten Kräuter darüberstreuen, mit gebratenen Radieschen und Kren-Joghurt-Dip servieren.

**Radieschen gebraten:** 12 Radieschen mit etwas Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, Salz, Olivenöl zum Braten

Radieschen halbieren, in Olivenöl farbig anbraten, grob gehackten Knoblauch zugeben, etwas salzen, Hitze reduzieren, in der Pfanne ziehen lassen (aromatisieren), zum Schluss leicht zuckern.

**Kren-Joghurt-Dip:** 200 g Naturjoghurt, 3 EL geriebener Kren (ersatzweise aus dem Glas), 1 EL Zitronensaft, 1 Prise weißer Pfeffer, Salz alle Zutaten verrühren.

### Auflauf von Kartoffeln und Blattspinat mit einer Gorgonzola-Haube

Rezept für 2 Personen als Hauptspeise

1000 g Kartoffeln, 500 g Blattspinat, 150 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, 1 Knoblauchzehe, 2 Dotter, 1 Bio-Zitrone (Zitronensaft und Zitronenschale), 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten, Butter für die Auflaufform

Kartoffeln in der Schale mit etwas verkürzter Kochzeit kochen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blattspinat waschen, grobe Stiele entfernen. Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen, Kartoffelscheiben einschichten, mit Salz würzen, mit Blattspinat belegen. Rahm aufkochen, von der Platte ziehen, Gorgonzola darin schmelzen, etwas abkühlen lassen. Dotter, 1 EL Zitronensaft und Zitronenschale einrühren, Auflauf damit übergießen, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.