

2023
KW 17

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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Bund Jungzwiebel, 4 Karotten
gelb, 1 Bund Rucola

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 10 dag Schnittsalat,
1 Bund Radieschen, 1 Bund
Schnittlauch, 1 Bund Jungzwiebel,
¾ kg Karotten gelb, 1 Bund Rucola

Familienbox:

1 Eichblattsalat grün, 1 Kopfsalat,
10 dag Schnittsalat, 2 Bund
Radieschen, 1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Jungzwiebel, 5 Karotten
gelb, 1 Bund Rucola, 60 dag
Blattspinat

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das neue Kochbuch der Tiroler Gemüsebox "G'SCHICHTEN & REZEPTE" ist soeben druckfrisch bei uns eingetroffen. Das Werk von Pia Jager und Lisa Lebesmühlbacher mit über 90 ausgewählten Rezepten von Brigitte Lebesmühlbacher ist ein Begleiter, der Sie über das ganze Jahr kulinarisch inspirieren wird! Dieses Kochbuch können Sie erstmals für die **Lieferung in der KW 19 (10.-12. Mai)** zusätzlich bestellen, auch im Hinblick auf den **Muttertag am 14. Mai**, eventuell als Geschenkidee gedacht. Der Preis beträgt € 29,90 inkl. MwSt., zugestellt zum vereinbarten Abstellplatz.

Die Gemüseboxen sind jetzt am Saisonbeginn naturgemäß vom Gewicht her weniger schwer wie im Herbst und Winter. Der Frühjahr bringt viel frisches und vitaminreiches Blattgemüse. Das erste Fruchtgemüse wächst bereits heran, demnächst erhalten Sie die ersten butterweichen Kohlrabis. Während des Jahres können wir Ihnen heuer über 50 unterschiedliche Gemüsesorten anbieten.

Leergut: Vielen Dank für die Retournierung der leeren und sauberen Kartons, die allesamt wiederbefüllt werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kräuter

7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot,
1 Basilikum Genovese, 1 Thymian,
1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze,
1 Petersilie

Preis: € 19,40 inkl. MwSt.

KW 18: 03.-05.05.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 02.05.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

| | | | |
|-------|----------------|------------------------------------|---------|
| KW 19 | 10.-12.05.2023 | Kräuter (7 Kräuter im Topf) | € 19,40 |
| KW 19 | 10.-12.05.2023 | Kochbuch | € 29,90 |
| KW 20 | 17.-19.05.2023 | "G'schichtn & Rezepte" | |
| KW 20 | 17.-19.05.2023 | Apfelessig | € 23,90 |
| KW 21 | 24.-26.05.2023 | (naturvergoren, 3 l) | |

REZEPTE

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

Pasta mit Rucola-Walnuss-Pesto

Rezept für 4 Personen

400 g Pasta (z.B. Spaghetti), Olivenöl zum Beträufeln, Parmesan zum Bestreuen

Pasta al dente kochen, etwas Nudelwasser zurückbehalten. Pasta und Rucola-Walnuss-Pesto im Topf vermengen, nach Bedarf mit Nudelwasser verdünnen, auf Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln, mit Parmesan bestreut servieren.

Rucola-Walnuss-Pesto: 80 g Rucola, 80 ml Olivenöl, 8 Walnüsse (ohne Schale), 2 Knoblauchzehen, Salz

Rucola waschen, nass in ein hohes Gefäß füllen, mit den restlichen Zutaten pürieren.

Zanderfilet auf Blattspinat mit Vanille

Rezept für 2 Personen

Blattspinat mit Vanille: 250 g Blattspinat, 1 Bund Jungzwiebel, 2 Jungknoblauch (ersatzweise 1 Knoblauchzehe), ½ Vanilleschote, 1 Schuss Weißwein (oder Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer, Butter zum Andünsten • Jungzwiebel und Jungknoblauch in feine Ringe schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Vanillemark herauskratzen. Jungzwiebel und Jungknoblauch in Butter andünsten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Weißwein angießen, Flüssigkeit einkochen lassen, mit Vanillemark, Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet: 400 g Zanderfilet, etwas Zitronensaft, Salz, Butter und helles Öl zum Braten • Zanderfilets mit Zitronensaft säuern, mit Salz würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Zanderfilets abgetropft auf der Hautseite 4 Minuten braten, wenden und auf der anderen Seite noch 1 Minuten fertig braten. Zanderfilets auf dem Blattspinat mit Vanille anrichten, dazu passt sehr gut ein Kartoffelpüree.

Fladen mit Jungzwiebeln, Datteln und Sesam

Rezept für 1 Fladen für 2 Personen

Teig: 200 g Mehl, 125 ml Milch, 15 g frischen Germ, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz gut • Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. In die Mulde den zerbröckelten Germ geben und mit etwas lauwarmen Milch glatrühren. An einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis sich das Volumen vom Germ deutlich vergrößert hat. Restliche Milch, Öl und Salz zum Mehl geben und einen Teig kneten. So lange durchkneten, bis sich der Teig gut vom Schüsselrand löst. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Belag: 60 g Crème fraîche, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten verrühren, den Fladen damit bestreichen, bei 220°C 20 Minuten backen.

Topping: 100 g Jungzwiebeln, 2 große Datteln (Königsdatteln) entsteint, 2 EL Sesam, Sesamöl (ersatzweise helles Öl), Salz • Jungzwiebel in feine Ringe, Datteln klein schneiden. Sesam ohne Öl in einer beschichteten Pfanne rösten, beiseite geben. Jungzwiebel in Sesamöl anrösten, Dattel kurz mitrösten, Sesam zugeben, salzen, auf dem fertig gebackenen Fladen verteilen, in Stücke geschnitten servieren.