

2023
KW 23

Josef 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 grüner Blattsalat, 1 Bund Karotten, 1 Jung-Knoblauch, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi

Gemüsebox:

1 grüner Blattsalat, 1 Blattsalat, 1 Bund Karotten, 1 Bund Mangold, 1 Jung-Knoblauch, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi

Familienbox:

1 grüner Blattsalat, 1 Blattsalat, 1 Karfiol oder 1 Broccoli, 1 Bund Mangold, 2 Bund Karotten, 2 Jung-Knoblauch, 1 Kohlrabi, ¼ kg Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Wir haben eine große Bitte an Sie bezüglich der **Urlaubsmeldungen**. Sollten die wohl schönsten Tage im Jahr bereits feststehen, können Sie jederzeit und früh genug diese bei uns einmelden. Gerne nehmen wir zu üblichen Bürozeiten Ihren persönlichen Anruf entgegen. Mitteilungen per E-Mail oder über die App der Tiroler Gemüsebox werden immer von uns bestätigt (wenn nicht, bitte unbedingt nachhaken!)

Zusatzboxen: In den kommenden beiden Wochen können Sie nochmals den **Apfelsaft-Cuvee im 10-Liter-Bag** bestellen. Die nächste Pressung erwarten wir erst wieder Anfang November.

Das Kochbuch "**G'schichten & Rezepte**" ist auf der Rückseite des Rezeptzettels beschrieben und kann gerne mitbestellt werden.

Vorschau 2024: Wir freuen uns, Ihnen jetzt schon mitteilen zu können, dass wir ab nächstem Jahr sensationell guten **Spargel von einem Oberländer Kleinbetrieb** erhalten werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kochbuch

Tiroler Gemüsebox – G'schichten & Rezepte, gebunden, 216 Seiten
Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbutel
Preis: € 28,40 inkl. MwSt.

KW 24: 14.-16.06.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 13.06.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 25	21.-23.06.2023	Kochbuch	€ 29,90
KW 25	21.-23.06.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40

REZEPTE

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

Pizza vom Grill (Mini-Gemüse-Pizzen)

Rezept für 4 Personen. Dazu benötigt man einen Grill mit Deckel, möglichst mit integriertem Thermometer, sowie einen guten Pizzastein.

Pizzateig: 500 g Pizzamehl, 250 ml Wasser, 80 ml Olivenöl, 20 g Germ, 1 gestrichener TL Salz, Wasser nach Bedarf

Germ in 1 EL Wasser auflösen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich gut von der Schüssel lösen sollte (mit Wasser die Konsistenz regeln). Teig mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, nochmals durchkneten, eine Rolle formen und diese in 20 Stücke teilen. Diese 20 Stücke gut bemehlen, zu Kugeln formen, nochmals kurz gehen lassen, mit den Fingern eindrücken und auseinanderziehen, mit Olivenöl bestreichen (dann wird der Teig knusprig). Mini-Pizzaböden erst kurz vor dem Backen mit je 1-2 EL Tomatensauce, Gemüse, Käse und Kräutern nach Belieben belegen, bei 240°C 5 Minuten mit Deckel backen.

Belag: Tomatensauce (z. B. aus dem Glas), klein geschnittenes Gemüse (Fenchel, blanchierter Spinat oder Mangold, Champignons, Knoblauch, Artischocken, Oliven...), geriebener Käse (der gut schmilzt) und Mozzarella, gehackte Kräuter (Basilikum, Oregano...) und Salz (Fleur de Sel)

Einfache Variante: Teig mit Olivenöl beträufeln, mit gehacktem Rosmarin und Fleur de Sel bestreuen, kurz backen.

Mangold-Bällchen im Ofen überbacken

Rezept für 4 Personen

Mangold-Bällchen: 300 g Mangold-Blätter (ohne Stängel), 200 g Mehl, 180 g würziger Käse gerieben, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer • Mangoldblätter fein hacken, mit allen Zutaten vermengen (5 EL geriebenen Käse zurückbehalten), eher kräftig würzen. Mit befeuchteten Händen 20 Bällchen formen, diese in leicht kochendem Salzwasser 10 Minuten garen (Mangold-Bällchen steigen auf), mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform setzen. Milch und Rahm untergießen, Bällchen mit dem restlichen Käse bestreuen, im Rohr bei 220°C 20 Minuten überbacken. Dazu serviert man einen Blattsalat.

Für den Ofen: 200 ml Milch, 200 ml Rahm zum Angießen

Erbsensuppe mit Karfiol und gebratenen Speck-Scheiben

Rezept für 4 Personen

Erbsensuppe: 500 ml Gemüsebrühe, 300 g junge Erbsen (tiefgekühlt), 150 ml Sauerrahm, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz; Frische Petersilie zum Garnieren

Erbsen auftauen und abtropfen lassen. Alle Zutaten der Suppe fein pürieren. Erbsensuppe kann kalt und warm serviert werden. Marinierte Karfiol-Röschen in die Suppe einlegen, mit den kross gebratenen Speck-Scheiben und Petersilie dekorativ anrichten.

Karfiol: 250 g Karfiol-Röschen, 3 EL gutes Öl, 2 EL heller Obstessig, Salz

Karfiol-Röschen bissfest garen, mit den restlichen Zutaten marinieren.

Speck: 8 Scheiben Schinkenspeck • Speckscheiben ohne Fett in einer Pfanne braten.

2023
KW 23

Josef Posch



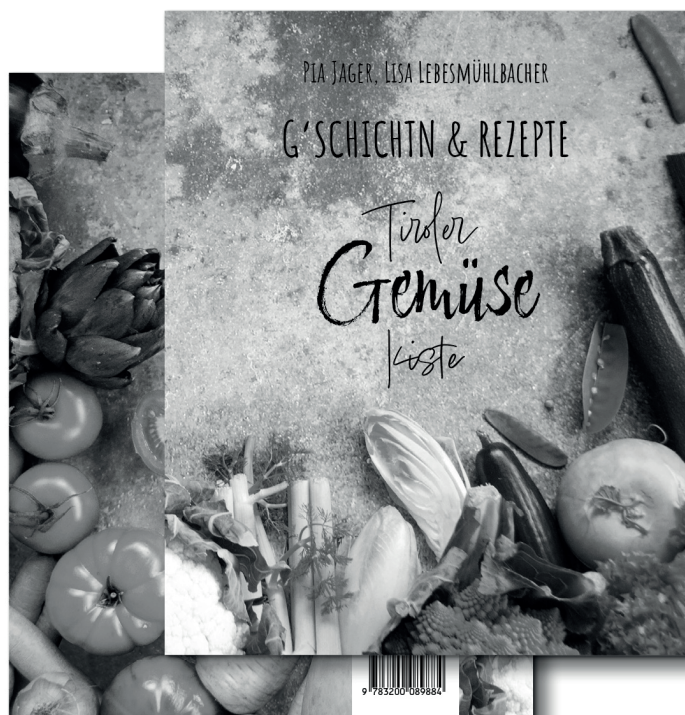
Tiroler Gemüsekiste OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



G'SCHICHTN & REZEPTE

Tiroler
Gemüse
Kiste

Pia Jager, Lisa Lebesmühlbacher
Gebundene Ausgabe, 216 Seiten
1. Auflage, Kramsach 2023
ISBN: 978-3-200-08988-4



Einfach, köstlich, kreativ und flott zubereitet sind die auserlesenen Gerichte, die Sie begeistern werden!

Das neue Kochbuch von Pia Jager und Lisa Lebesmühlbacher

»G'schichtn & Rezepte«

inspiriert zum Entdecken neuer Köstlichkeiten mit den vielfältigen Früchten des heimischen Ackerbodens.

Das Bruschetta mit Grillgemüse, das Pide mit Mangold und Feta oder der Nudelaufwurf mit Broccoli und Tomaten, sind nur eine kleine Idee dessen, was Ihnen in 216 Seiten mit garantierter Sicherheit, das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt.

Jeder einzelne Vorschlag zur Zubereitung ist verkostet und von der Familienrunde als würdig empfunden, den Platz in diesem Buch einzunehmen.

Die Kunst, gelungene Zubereitung in ein emotionales Bild zu fassen, ist wohl ein weiterer Grund, warum dieser Ratgeber in jeder Küche einen Platz finden wird.