

2023  
KW 23

Romed Puelacher



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 Bund Mangold, 1 Jung-Knoblauch, 1 Fenchel

### Gemüsebox:

1 grüner Blattsalat, 1 Lollo Rosso, 1 Bund Karotten, 1 Fenchel, 1 Bund Mangold, 1 Bund Petersilie, 1 Jung-Knoblauch

### Familienbox:

1 grüner Blattsalat, 1 Lollo Rosso, 1 Kohlrabi, 1 Karfiol, 2 Bund Karotten, 2 Jung-Knoblauch, 2 Fenchel, 1 Bund Mangold

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

## REZEPTE

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

### Pizza vom Grill (Mini-Gemüse-Pizzen)

Rezept für 4 Personen

Dazu benötigt man einen Griller mit Deckel, möglichst mit integriertem Thermometer, sowie einen guten Pizzastein.

**Pizzateig:** 500 g Pizzateig, 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.

### Spaghetti mit gebratenem Fenchel, Parmesan, Kapern und Zitronenschale

Rezept für 2 Personen

180 g Spaghetti, 250 g Fenchel, 150 g gehobelter Parmesan, 2-3 EL kleine Kapern, Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll frische Petersilie, Butter zum Anbraten

Spaghetti al dente kochen. Fenchel sehr fein hobeln, Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Zitrone abreiben, Petersilie fein hacken. Butter erhitzen, gehobelten Fenchel darin gut anbraten, mit etwas Nudelwasser ablöschen und weichdünsten, mit Kapern und Zitronenschale vermengen, mit Salz würzen. Spaghetti zum Fenchel geben, gut anwärmen, Parmesan und Petersilie unterheben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren.

### 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

2023  
KW 23

Romed Puelacher



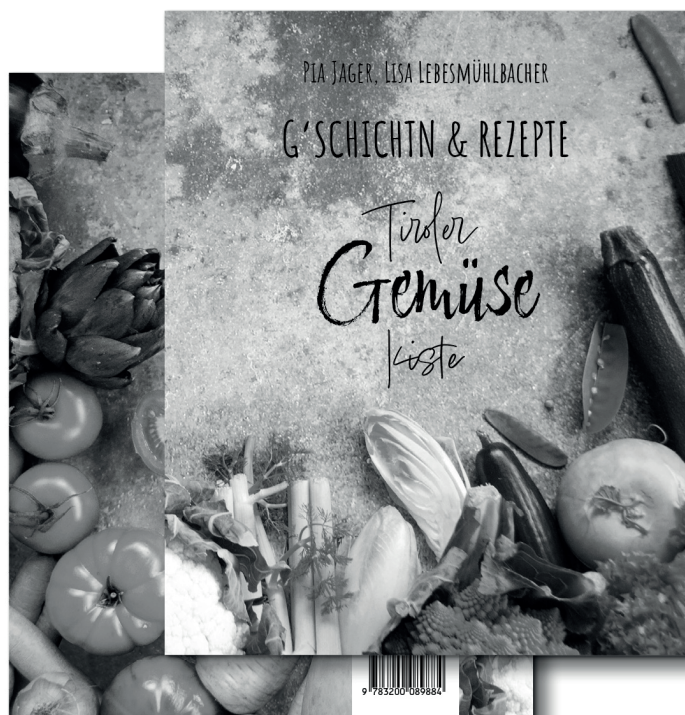
Tiroler Gemüsekiste OG  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at  
www.tiroler.gemuesekiste.at



## 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.