

2023  
KW 28

Anton Giner



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 Radicchio, 1 Lauch, 1 Kohlrabi,  
1 Paprika, 1 Gemüsezwiebel,  
4 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Feldgurke, 1 Kohlrabi,  
1 Frühlkraut, 1 Lauch, 1 Paprika

#### Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 Bund  
Radieschen, 1 Kohlrabi, 2 Melan-  
zani, 1 Frühlkraut, 1 kg Frühkartof-  
feln, 1 Bund Jungzwiebel,  
2 Knollen Knoblauch

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

**Blattsalat wird in seiner Hochwertigkeit** oftmals unterschätzt und wir möchten Ihnen die Erkenntnisse einer großen Studie der UCLA (University of California/L. A.) näherbringen, an der über 17.000 Menschen teilgenommen haben. Das Ergebnis vorweggenommen, zumindest eine tägliche Portion Salat (da ist nicht die anmachfertige, zerrupfte Blattmasse aus der Blisterpackung gemeint) beinhaltet Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Betacarotin, Eisen, Calcium, Magnesium, Eisen und unterschiedlichste Spurenelemente, die allesamt das **Blutbild** der "Studiengruppe Salat" eindeutig verbesserten und somit das Immunsystem effektiver machten. Der grüne Farbstoff Chlorophyll ist Voraussetzung für die Photosynthese, wobei aus CO<sub>2</sub> und Wasser Sauerstoff entsteht. Die so umgewandelte **Lichtenergie versorgt unsere Zellen** wieder optimal mit O<sub>2</sub> und hat eine starke oxidative Wirkung gegen krankheitsauslösende "Freie Radikale".

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,10 inkl. MwSt.

**KW 30: 26.-28.07.2023**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 25.07.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzboxen

KW 31: 02.-04.08.2023 **Frühkartoffeln** (10 kg) € 17,30

## REZEPTE

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

### Gebackene Sandwiches mit Radicchio und Mozzarella

Pro Person

4 Scheiben Vollkorntoast, 4 Scheiben vom Mozzarella, 2 Handvoll Radicchio-Blätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Radicchio-Blätter in breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell andünsten, Radicchio-Blätter und Knoblauch mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Toastscheiben mit je 2 Mozzarella-Scheiben belegen, darauf die Radicchio-Blätter verteilen, mit den restlichen 2 Toastscheiben abdecken, im heißen Sandwich-Maker rösten oder in einer Pfanne von beiden Seiten in etwas Butter auf beiden Seiten bräunen.

### Cremiges Curry aus Melanzani und Tomaten mit Erdnüssen

Rezept für 4 Personen

1 große oder 2 kleine Melanzani, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 1 Stück Ingwer, 2 EL Erdnuss-Mus (naturbelassen), 2 EL Erdnüsse geröstet, 1 TL Koriander ganz, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Kurkuma gemahlen, Salz, 1 Handvoll frischer Koriander oder Petersilie, Öl zum Anrösten

Melanzani schälen, in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen, Saft ziehen lassen, nach 15 Minuten mit den Händen ausdrücken. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen), würfelig schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Chilischote, Ingwer und Kräuter fein hacken. Gewürze in einem Mörser mischen, Koriander dabei zerstoßen, mit Chili und Ingwer vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen darin rösten, bis diese Farbe angenommen haben, aus der Pfanne nehmen. Melanzani-Würfel braun anbraten, an den Rand schieben, Gewürzmischung in der Mitte der Pfanne kurz rösten, bis diese duften, mit Tomatenwürfel ablöschen, 100 ml Wasser zugeben, 15 Minuten schmoren lassen. Erdnuss-Mus einrühren, auflösen lassen, mit Salz würzen. Curry mit gerösteten Erdnüssen und Kräutern bestreuen, mit Basmati-Reis servieren.

### Gebratene Bandnudeln mit Lauch und Eiern

Rezept für 2 Personen

400 g Bandnudeln, 150 g Lauch, 2 Eier, 1 Schuss Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten, Parmesan zum Bestreuen

Bandnudeln al dente kochen. Lauch in Ringe schneiden. Lauch in Butter hell anschwitzen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten lassen. Bandnudeln zugeben, in der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, die Eier unter Rühren stocken lassen, mit den Bandnudeln vermengen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Parmesan bestreut servieren.