

2023
KW 31

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 Blattsalat, 1 Kohlrabi,
1 Stangensellerie, 1 Zucchini,
1 Paprika

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Romana Salat,
1 Gemüsezwiebel, 1 Broccoli,
3 Tomaten, 40 dag grüne Bohnen,
1 Stangensellerie

Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Romana Salat, ½ kg
Tomaten, 1 Frühlkraut, 1 Paprika,
1 Karfiol, 2 Kohlrabi, 50 dag grüne
Bohnen, 1 Stangensellerie

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die Sommermonate sind die Zeit, wo wir, bedingt durch die höheren Temperaturen und mehr an körperlicher Aktivität, am meisten von unserer Körperflüssigkeit über die Haut abgeben. Jeder kennt den Zustand, dass unsere Haut "salzig" wird. Dies hat mit einer starken Ausschwemmung an Mineralstoffen und Spurenelementen zu tun, die enorm wichtig wären, einer Übersäuerung des Zellzwischenraumes entgegenzuwirken. Besonders jetzt ist das Trinken von hochwertigem Trinkwasser essentiell (nicht aus der Plastikflasche, ausschließlich ohne Zuckerzusatz!). Sommergemüse und Obst liefern viele basisch wirkende Vitalstoffe und stellen zumindest eine gesunde Basis für die vielen Stoffwechsellvorgänge im Körper sicher.

Witterungsbedingt können beim Gemüse Mängel entstehen. Sollte dies der Fall sein, bitten wir um Rücksprache, damit wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 11,74 inkl. MwSt.

KW 33: 16.-18.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 15.08.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

| | | | |
|-------|-------------------|--|---------|
| KW 34 | 23.-25.08.2023 | Rotschalige Kartoffeln (10 kg) | € 16,28 |
| KW 35 | 30.08.-01.09.2023 | Mehlige Kartoffeln (10 kg) | € 16,28 |
| KW 36 | 06.-08.09.2023 | Festkochende Kartoffeln (10 kg) | € 16,28 |

REZEPTE

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

Rotes Linsencurry mit Broccoli oder Karfiol und Tomaten in Zitronen-Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

200 g Broccoli- oder Karfiol-Röschen, 200 g rote Linsen, 375 ml Kokosmilch, 250 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, Saft ½ Zitrone, 1 EL gelbe Curry-Paste, 1 EL Sojasauce, 1 TL Garam Masala, Chiliflocken nach Belieben, Salz, 1 Handvoll Basilikumblätter, Öl zum Rösten

Broccoli oder Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Linsen über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen, Linsen abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, in Öl hell anschwitzen. Curry-Paste, Chiliflocken und Garam Masala kurz mitrösten, mit Kokosmilch, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen zugeben, ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen, mit Sojasauce, Zitronensaft und Salz würzen. Broccoli- oder Karfiol-Röschen einlegen, anwärmen lassen. Rotes Linsencurry mit grob gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Bruschetta mit Tomaten und Stangensellerie

Rezept für 20 Stück (klein)

20 kleinere Scheiben von einem rustikalen Weißbrot (z.B. Ciabatta), Knoblauchzehen zum Abreiben; 500 g Tomaten, 250 g Stangensellerie, 150 ml Olivenöl, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...) Weißbrot (20 Scheiben) im Backrohr bei 175°C kurz knusprig backen, mit Knoblauch abreiben. Tomaten würfeln, Stangensellerie in feine Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Tomaten, Stangensellerie, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter vermengen, auf den Weißbrot-Scheiben verteilen.

Eine Art Panzanella mit grünen Bohnen, Tomaten und gerösteten Brotwürfel

Rezept für 4 Personen als Snack oder als Beilage zu Frühkartoffeln

300 g grüne Bohnen, 4-5 Tomaten, 2 Scheiben Brot, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anrösten

Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen, abtropfen lassen. Tomaten und Brotscheiben in Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Brotwürfel in Butter knusprig rösten, zur Seite geben. Zwiebel in Olivenöl rösten, bis dieser Farbe angenommen hat, mit Tomatenwürfel ablöschen, grüne Bohnen zugeben, mitrösten, mit Salz würzen, mit Brotwürfel und Kräutern bestreut servieren. Dazu passen hervorragend Frühkartoffeln in Butter geschwenkt.