

2023
KW 34

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 Kopfsalat, 1 Hokkaido, 1 Bund Mangold, 2 Zucchini, 1 Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Hokkaido, 2 Zucchini, 1 Broccoli, 40 dag grüne Bohnen, 5 Karotten, 1 Fenchel

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 bunter Blattsalat, 1 Hokkaido, 50 dag grüne Bohnen, 7 Karotten, ½ kg Tomaten, 2 Paprika, 1 Frühlkraut, 1 Melanzani

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Der **Zustellplan der Zusatzboxen Äpfel, Apfelsaft und Kartoffeln** für den Herbst und die beiden Winterlieferungen ist mit den Landwirten abgestimmt und Sie können ab sofort Ihre Vorbestellungen bei uns bekannt geben.

Vorschau Zusatzboxen			
KW 36	06.-08.09.2023	Festkochende Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 36	06.-08.09.2023	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 11,74
KW 37	13.-15.09.2023	Äpfel & Birnen (10 kg, ca. 8,5:1,5)	€ 25,88
KW 38	20.-22.09.2023	Äpfel Gala/Elstar (10 kg)	€ 25,88
KW 39	27.-29.09.2023	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 15,88
KW 40	04.-06.10.2023	Äpfel Ladina/Hallberg (10 kg)	€ 25,88
KW 41	11.-13.10.2023	Äpfel Elstar/Jonagold/Ladina (10 kg)	€ 25,88
KW 42	18.-20.10.2023	Rotschalige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 43	25.-27.10.2023	Äpfel Gala/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 43	25.-27.10.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 44	01.-03.11.2023	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 15,88
KW 45	08.-10.11.2023	Äpfel Boskoop (10 kg)	€ 25,88
KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 47	22.-24.11.2023	Äpfel Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 48	29.11.-01.12.2023	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 15,88

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg mehlig Kartoffeln
Preis: € 16,28 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Kochbuch

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

KW 35: 30.08.-01.09.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 29.08.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



Die **heißen Tage** bedeuten für unsere Landwirte und unser Auslieferungsteam eine große Herausforderung. Es können Mängel passieren und **wir sind auf Ihre Rückmeldung angewiesen**, um reagieren zu können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

REZEPTE

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

Bandnudeln mit Kürbissugo

Rezept für 4 Personen aus unserem Kochbuch „G'schichtn & Rezepte“, Lieblingsrezept von Eva Giner (S. 42)

500 g Bandnudeln, 350 g Hokkaidokürbis geschält, 1 große Karotte, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 125 ml Gemüsebrühe, Thymian, 1 Msp. Muskatnuss, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan zum Bestreuen

Sugo: Tomaten einritzen, mit heißem Wasser übergießen, Haut abziehen. Kürbis und Karotten fein würfelig schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Öl anschwitzen und Gemüse mitrösten. Tomatenstücke untermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen. Sugo für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Bandnudeln al dente kochen, mit Kürbissugo auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Pikante grüne Bohnen mit gerösteten Mandeln als Tapa

Rezept für 2-4 Personen als Tapa

500 g grüne Bohnen, 50 g gestiftelte Mandeln, 2 EL Olivenöl, 1 EL Paprikapulver, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Bohnen putzen, in Salzwasser weich dünsten, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen, Mandeln darin 1 Minute goldbraun rösten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, mit Paprikapulver in eine Schüssel geben, durchmischen, bis alle Mandeln überzogen sind. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bräunen, Knoblauch mitrösten, Bohnen zugeben, 2-3 Minuten anwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, durchmischen, mit Mandeln bestreut servieren. Es können auch Pinienkerne anstatt Mandeln verwendet werden.