

2023  
KW 34

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 Romanischer Salat, 1 Gurke,  
4 Tomaten, 2 Zucchini, 1 Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
5 Tomaten, 2 Zucchini, 1 Broccoli,  
40 dag grüne Bohnen, 5 Karotten

### Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
¾ kg Tomaten, 1 Broccoli,  
50 dag grüne Bohnen, 2 Lauch,  
7 Karotten, 1 weiches Kraut

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

### Sommerliche Galette mit Tomaten

Rezept für 1 Galette

**Germteig:** 150 g Mehl, 80 ml lauwarmes Wasser, 15 g Tomatenmark, 3 g Trocken-Germ, 1 Prise Zucker, Salz, Olivenöl zum Bestreichen  
Alle trockenen Zutaten bis auf den Zucker vermengen. Wasser und Tomatenmark verrühren, Zucker einrühren, kurz gehen lassen, mit den trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt aufgehen lassen. Teig kreisförmig ausrollen, mit Olivenöl bestreichen, dicht mit Tomaten- und Zwiebel-Scheiben belegen, dabei einen 2-fingerbreiten Rand lassen.

**Belag:** 3-5 Tomaten je nach Größe, 1 rote Zwiebel, Salz, Olivenöl zum Beträufeln, frische mediterrane Kräuter, Peperoncino nach Belieben  
Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter hacken. Tomaten und Zwiebel mit Salz (und Peperoncino) würzen.

Galette falten: Teig-Rand überlappend nach innen klappen. Galette nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bei 180 °C 25 Minuten backen, herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln, mit frischen Kräutern bestreuen und sofort 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.