

2024
KW 31

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 Salat, 1 Bierrettich, 4 Tomaten,
1 Zucchini, 4 Karotten

Gemüsebox:

2 Salate, 1 Zucchini, 5 Tomaten,
5 Karotten, 1 Bierrettich, 1 Bund
Mangold

Familienbox:

2 Salate, 1 Broccoli, 5-6 Tomaten,
1 Bierrettich, 5 Karotten,
2 Melanzani, 1 Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Manchmal kommt es zu Missverständnissen, wenn am Rezeptzettel beim Kisteninhalt "Blattsalat" angeführt ist. **Blattsalat ist ein Sammelbegriff** für Sorten, die in irgend einer Form kopfförmig wachsen. Dazu zählt man romanische Salattypen, Häpelsalat, Lollo-Typen (feingekraut), Krussalat (offene runde Blätter), Eichlaubsalate und Eissalate.

Unsere Landwirte bauen während des Jahres die ganze Bandbreite des Sortimentes an. Manchmal kann jedoch sehr kurzfristig, meist witterungsbedingt, die Ernte "ins Wasser fallen". Um dann flexibel zu sein, erhalten wir vom Landwirt beim Salat die Mitteilung "Blattsalat".

Zusatzbox: In der kommenden Woche bieten wir Ihnen noch einmal die frisch geernteten **saftigen Jungkarotten** in einer 3,5 kg Einheit an. Diese sind bestens geeignet für eine frische Rohkost oder einen aromatischen Karottenshake.

Ferienzeit: Sollten Sie urlaubsbedingt Ihre Belieferung aussetzen wollen, bitten wir Sie, dies bis allerspätestens am Dienstag vor 12 Uhr in der betreffenden Woche bekannt zu geben.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Karotten

3,5 kg saftige Jungkarotten

Preis: € 10,98 inkl. MwSt.

KW 32: 07.-09.08.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 06.08.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 33	14.-16.08.2024	
Feldzwiebeln	4 kg	€ 12,60
Pilzmischung	1,2 kg	€ 19,58

REZEPTE

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

Geschmorter Bierrettich auf Linsensalat

Rezept für 2 Personen

Geschmorter Bierrettich: 1 Bierrettich, 150 ml Wasser, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Sojasauce, 1 Prise Salz, 1 EL Honig

Linsensalat: 150 g rote Linsen, 500 ml Wasser, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Tafelessig, 1-2 Karotten, 1 roter Paprika, 1 Jungzwiebel, 1 EL Honig, 1 TL Estragon-Senf, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Salatblätter (z. B. Pflücksalat, Frisée-Salat,...)

Bierrettich schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bierrettich-Scheiben beidseitig scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen, salzen, Honig zugeben und mit Wasser aufgießen, weitere 10 Minuten schmoren lassen.

Karotten schälen und in dünne, schräge Scheiben, Paprika in Würfel, Jungzwiebel in Ringe schneiden. Linsen im Wasser köcheln, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten), überschüssiges Wasser abgießen. Linsen abkühlen lassen, mit Karotten, Paprika, Jungzwiebel und Salatblättern vermengen. Aus Essig, Öl, Honig, Senf und Salz ein Dressing herstellen, zum Salat geben, alles gut durchmischen und auf Tellern anrichten. Geschmorte Bierrettich-Scheiben darauflegen und servieren.

Zucchini-Tomaten-Frittata mit Feta aus dem Ofen

Rezept für 1 Auflaufform / Low-Carb

8 Eier, 2-3 Zucchini, 200 g (Cocktail-)Tomaten, 250 g Crème fraîche, 200 g Feta, 50 ml Rahm, 1 rote Zwiebel, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Zucchini und Tomaten waschen, Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Cocktail-Tomaten halbieren oder Tomaten grob würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Eier mit Crème fraîche, Rahm, Salz, Pfeffer und Thymian gut verquirlen, über das Gemüse gießen, zerbröckelten Feta darübergeben. Frittata im unteren Bereich des Ofens ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Breite Bandnudeln mit Broccoli und Eierschwammerl

Rezept für 4 Personen

400 g breite Bandnudeln, 400 g Broccoli, 200 g Eierschwammerl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein oder Rahm, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ½ Bund Petersilie, Butter zum Anschwitzen

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, warmhalten. Eierschwammerl putzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Eierschwammerl mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wein oder Rahm ablöschen, schmoren bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist, Petersilie zugeben. Breite Bandnudeln al dente kochen, mit Broccoli-Röschen und Eierschwammerln vorsichtig vermengen, sofort servieren.