

2024  
KW 32

Hannes 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, 25 dag grüne Bohnen, 1 Bierrettich, 1 Karfiol, 1 Lauch, 1 Zucchini

### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 4 Tomaten, 1 Lauch, 1 Bierrettich, 1 Zucchini, 1 Karfiol

### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 2 Paprika, ¼ kg Tomaten, 2 Fenchel, 40 dag grüne Bohnen, 1 Bierrettich, 1 Frühlkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In der kommenden Woche ist am Donnerstag, den 15. August, ein Feiertag. Aus logistischen Gründen werden wir, wie immer an solchen Festtagen, Ihre Tiroler Gemüsebox an den gewohnten Abstellplatz bringen. Sollte es trotzdem zu einer zeitlichen Änderung der Zustellung kommen, werden Sie gesondert per Handzettel in dieser Box oder kurzfristig per SMS informiert.

**Bitte teilen Sie uns urlaubsbedingte Abmeldungen rechtzeitig mit!** Bis spätestens Dienstag Mittag in der betreffenden Woche können wir Ihre Wünsche erfüllen.

Die Vorschau aller Zusatzboxen im Herbst und Winter können wir vermutlich bereits ab der kommenden Woche zur Verfügung stellen.

**Vorschau Zusatzboxen Spezialkartoffel:** In der übernächsten Woche, KW 34, bieten wir Ihnen **"Mehlige Kartoffeln"** in der 5 kg Einheit und die **"Rotschaligen Kartoffeln"** in der 10 kg Einheit an.

**Vielen Dank für die Rückgabe der Kartons!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

### Zusatzbox: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln  
Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

### Zusatzbox: Pilzmischung

1,2 kg – Alpenchampignon weiß, Biochampignon braun, Shiitake  
Preis: € 19,58 inkl. MwSt.

### KW 33: 14.-16.08.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 13.08.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzboxen

KW 34	21.-23.08.2024	
Kartoffeln mehlig	5 kg	€ 13,75
Kartoffeln rotschalig	10 kg	€ 18,29

## REZEPTE

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

### Pasta mit grünen Bohnen

Rezept für 2 Personen

*200 g Pasta (Linguine); 300 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 250 g grüne Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter nach Belieben, Olivenöl zum Anrösten, Parmesan zum Bestreuen*

Linguine al dente kochen. Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen. Linguine und Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Knoblauch in Olivenöl hell anrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Bohnen zugeben, in der Tomatensauce gut anwärmen, mit frischen Kräutern und Parmesan bestreut servieren.

### Quiche mit Lauch, Paprika und Kräutertopfen

Rezept für 6 Personen (1 Quicheform)

*Teig: 250 g Mehl, 160 g Butter, 1 Ei, Salz, etwas Butter zum Ausfetten der Form*

*Gemüsefülle: 1 Lauch, 1 rote Zwiebel, 2 gelbe Paprikaschoten, 250 g Magertopfen, 100 g Rahm, 3 Eier, 1 TL Butter, 1 Handvoll frische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise gemahlene Muskatnuss; Öl zum Braten*

Mehl, Salz, Ei und kalte, gewürfelte Butter zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie eingewickelt 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Lauch waschen und ebenso in Ringe schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Backrohr auf 180°C vorheizen. Quicheform mit etwas Butter ausfetten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, befettete Quicheform damit auslegen, Rand gut andrücken, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Gemüsefülle auf den Teig verteilen. Topfen, gehackte Kräuter, Rahm, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren und über die Gemüsefülle gießen. Quiche 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

### 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.