

2022
KW 20

Romed Puelacher



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at
www.tiroler.gemuesebox.at



Die Kloane:

1 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, 25 dag Blattspinat

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 10 dag Kresse, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Radieschen, 40 dag Blattspinat, 1 Lauch, 1 Kohlrabi

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen, 60 dag Blattspinat, 2 Kohlrabi, 1 Sackerl Rucola, 5 Karotten, 1 großer Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Seit einigen Tagen erreichen uns die ersten Anfragen für die Zusatzbox Erdbeeren. Leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir Sie heuer nicht bedienen können. Die Ernte von Erdbeeren ist unglaublich heikel und kann nur von sehr erfahrenem Personal durchgeführt werden, welches heuer leider nicht zur Verfügung steht. Wir hoffen alle, dass diese Situation im kommenden Jahr eine bessere ist!

Wissenswert: Unsere Apfelbauern, die Familie Giner, hat sich während des Winters intensiv mit der qualitativen Entwicklung des natürlich vergorenen Apfelessigs befasst. Guter Essig ist ein Jungbrunnen, wirkt regulierend im Körper und greift aktiv und direkt in die Fettverbrennung ein. Durch die Regulierung des Blutzuckers kommt es zu einer Erhöhung des Sättigungsgefühls und damit zum Schutz vor Heißhungerattacken. Weiters soll die Fettverbrennung direkt stimuliert werden. Probieren Sie es einfach aus: Ein Schuss Essig mit einem Glas Wasser in der Früh. Sie werden staunen!

Edelpilze: In der kommenden Woche können wir Ihnen noch einmal eine hochwertige Eiweiß- und Vitamin D3 Portion anbieten. Aufgrund des regen Interesses, werden wir Ihnen dieses tolle Tiroler Produkt immer wieder zur Verfügung stellen.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Edelpilze

600 g: ca. 200-250 g Kräuterseitlinge, ca. 200 g Austernpilze, ca. 150-200 g Shiitake
Preis: € 19,70 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel
Preis: € 20,95 inkl. MwSt.

KW 21: 25.-27.05.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 24.05.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Gebratene Kräuterseitlinge in Rahmsauce

Beilage für 2 Personen

200 g Kräuterseitlinge, 100 ml Rahm, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund frische Petersilie (oder Thymian), Öl zum Braten

Kräuterseitlinge der Länge nach in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zwiebel in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Kräuterseitlinge und Knoblauch zugeben, 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rahm ablöschen, weiterköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist, mit Petersilie oder Thymian bestreut servieren. Passt gut zu Fleisch.

Putenschnitzel gefüllt mit Blattspinat und Käse

Rezept für 4 Personen

4 Putenschnitzel (à 150 g), 300 g Blattspinat, 100 g würziger Hartkäse in Scheiben, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Braten

Putenschnitzel flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken. Blattspinat blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abgekühlt ausdrücken), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel mit den Hartkäsescheiben belegen, Blattspinat darauf verteilen, die Putenschnitzel zusammenklappen und mit Hilfe eines Zahnstochers fixieren, in Öl auf beiden Seiten langsam braten.

Bruschetta mit Lauch

Rezept für 8 Bruschette

8 Scheiben Weißbrot (rustikal), 200 g würziger Hartkäse gerieben, 150 g Lauch, 50 g Nüsse (z.B. Haselnüsse) gehackt, ½ Bio-Zitrone (Schale), Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Beträufeln, Butter zum Dünsten

Weißbrotscheiben auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 150°C im Backrohr auf beiden Seiten kurz tosten, mit Olivenöl beträufeln. Lauch in feine Ringe schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit Käse, Nüssen und Zitronenschale vermengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer gut würzen, auf den Weißbrotscheiben verteilen, bei 200°C 10 Minuten überbacken.