

2022  
KW 24

Anton Giner



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 Eissalat, 1 Bund Karotten,  
1 Fenchel, ½ kg Rhabarber,  
1 Bund Jungzwiebel

#### Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bund Karotten, 1 Romanesco,  
½ kg Rhabarber, 1 Bund Mangold,  
1 Fenchel

#### Familienbox:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,  
2 Bund Karotten, 1 Romanesco,  
1 Bund Mangold, 2 Paprika,  
1 Fenchel, 1 Bund Radieschen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Leben im Einklang mit der Natur. Lebensmittel der Saison zu genießen, das ist ein Teil der Philosophie der Tiroler Gemüsebox. Unsere Landwirte säen und setzen das Gemüse entsprechend der Jahreszeiten, das wiederum ergibt 50 verschiedene Sorten in den Boxen. Geerntet wird, was gerade reif ist und Sie erhalten die frische Ware unmittelbar nach der Ernte in Ihrer Gemüsebox. Nun wo das Fruchtgemüse wie Brokkoli und Karfiol Hochsaison hat, werden uns Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine für einen guten Stoffwechsel zur Verfügung gestellt. Ideal in dieser aktiven Zeit des Jahres, wo der Körper ausreichend mit diesen Inhaltstoffen versorgt werden soll.

**Hinweis bezüglich der Frühkartoffel:** Sofern das Wetter keine Kapriolen spielt, werden wir Sie ab der KW 26 (29.6.-01.07.2022) mit der Zusatzbox Frühkartoffeln bedienen können.

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



#### Zusatzbox: Apfelessig

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

#### KW 25: 22.-24.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 21.06.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### PODCAST Nachhaltigkeit

Die Businesslounge Salzburg hat einen Podcast zum Thema Nachhaltigkeit mit der Tiroler Gemüsebox herausgebracht. Teil 1 ist bereits verfügbar, Teil 2 folgt diese Woche. Mehr dazu auf unserer Homepage oder auf [diebusinesslounge.at](http://diebusinesslounge.at)

## REZEPTE

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

### Schweinefilet mit Fenchel und Champignons

Rezept für 2 Personen

500 g Schweinefilet, 250 g Fenchel, 150 g Champignons, 150 ml Rahm, 1 gehäufte EL Speisestärke, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Senf mittelscharf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Öl zum Braten

Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in dünne Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Öl braten, bis er weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Champignons putzen, halbieren, in Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Fenchel geben. Schweinefilet in 2 cm dicke Medaillons schneiden, in Öl auf beiden Seiten 2 Minuten braten, dabei die roten Pfefferkörner mitbraten. Medaillons herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 8 Minuten fertigkochen. Den Bratenrückstand mit Rahm aufgießen, aufkochen lassen. 1 gehäufte Esslöffel Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, die Soße damit abbinden, mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verfeinern. Medaillons, Fenchel und Champignons in der Sauce anwärmen, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

### Romanesco-Fenchel-Pasta mit Chili-Brösel

Rezept für 4 Personen

**Romanesco-Fenchel-Pasta:** 450 g Romanesco, 350 g Pasta (z.B. Spaghetti, Bandnudeln...), 250 g Fenchel, 200 ml Weißwein trocken (ersatzweise Orangensaft), 30 g getrocknete Tomaten in Öl, 4 EL Olivenöl, 3 EL kleine Kapern, 1 Bio-Zitrone (Schale, abgerieben), Salz  
Pasta al dente kochen. Romanesco in Röschen teilen, Stiele abschneiden. Fenchel halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden, Fenchelknolle in 1 cm dicke Spalten, getrocknete Tomaten klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Romanesco-Röschen und Fenchel-Spalten darin 5 Minuten anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Zitronenschale und Salz würzen, ein paar Minuten schmoren lassen, getrocknete Tomaten und Kapern zugeben, mit der Pasta vermengen, mit Chili-Brösel bestreut servieren.

**Chili-Brösel:** 50 g Semmelbrösel, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Chiliflocken (oder mehr, je nach Belieben), Salz • Knoblauch fein hacken. Olivenöl mäßig erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken hell anschwitzen, Semmelbrösel einrühren, anrösten, mit Salz würzen.

### Rhabarber-Ingwer-Kompott

Rezept für 4 Personen, als Beilage zu Fleisch (Grillen)

750 g Rhabarber, 150 ml Orangensaft, 100 g Zucker, 20 g frischer Ingwer, 1 kleine Zwiebel, helles Öl zum Andünsten

Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen, fein hacken. Zwiebel in Öl hell andünsten, Rhabarber und Ingwer kurz mitdünsten, mit Orangensaft ablöschen, Zucker zugeben, 20 Minuten einkochen lassen. Abgekühlt zu Fleisch oder Grillkäse servieren.