

2022  
KW 24

Hannes Posch



**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



Tiroler Gemüsebox

#### Die Kloane:

1 Kopfsalat, 1 Bund Karotten,  
1 Fenchel, 1 Broccoli, 1 Bund  
Schnittlauch

#### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bund Karotten, 1 Fenchel,  
1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli, 1  
Bund Jungzwiebel

#### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bund Karotten, 2 Fenchel,  
1 Bund Schnittlauch, 1 Romanes-  
co, 1 Broccoli, 2 Jungknoblauch,  
1 Bund Mangold

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 Fruchtm Gemüse 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 Inhaltsstoffen 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 fertigbrennen. 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.

### Broccoli-Crostini überbacken

Fingerfood, 12 Brötchen

*1 Baguette (300 g), 175 g Frischkäse, 120 g würziger Hartkäse, 100 g Broccoli-Röschen, 2 Knoblauchzehen, 25 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 12 Basilikumblätter für die Garnitur*

Broccoli-Röschen in Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen, grob hacken. Hartkäse reiben, Knoblauch fein hacken. Frischkäse, geriebener Hartkäse, Broccoli-Röschen, Pinienkerne, Salz und Pfeffer gut vermengen. Baguette sehr schräg in zwölf Scheiben schneiden, auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit der Broccoli-Käse-Masse bestreichen, 10 Minuten bei 220°C Oberhitze überbacken, noch warm mit je einem Basilikumblatt garniert servieren.