

2022
KW 24

Josef 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 Salat, 1 Fenchel, 1 Bund Karotten, 1 Broccoli, 1 Bund Mangold

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Salat, 1 Bund Karotten, 1 Broccoli, 1 Fenchel, 300 g Rhabarber, 1 Bund Schnittlauch

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Salat, 1 Bund Karotten, 1 Broccoli oder 1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 400 g Rhabarber, 2 Fenchel, 1 Bund Schnittlauch

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 Broccoli 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

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter 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 gehäufter 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 fertigbacken. Den Bratenrückstand mit Rahm aufgießen, aufkochen lassen. 1 gehäufter 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.

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.

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.