

2022
KW 24

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



Tiroler Gemüsebox

Die Kloane:

1 Little Gem, 1 Bund Karotten,
1 Romanesco, 1 Bund rote
Jungzwiebel, 1 Zucchini

Gemüsebox:

1 Little Gem, 1 Lollo Rosso,
1 Bund Karotten,
1 Jungknoblauch, 1 Karfiol,
2 Zucchini, 1 Bund Mangold

Familienbox:

1 Lollo Rosso, 1 Romanischer
Salat, 2 Bund Karotten,
1 Romanesco, 1 Bund Mangold,
2 Zucchini, 1 Lauch, 10 dag Rucola

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 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 Vakuumbeutel
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

Romanesco-Linsen-Curry

Rezept für 2-3 Personen

500 g Romanesco, 400 g Karotten, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, 50 g rote Linsen, 2 EL Butter, 1 EL Currypulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frischer Thymian, ½ Bund Petersilie

Romanesco in Röschen teilen, Karotten in feine Stifte schneiden, Kräuter fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen, Gemüse zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt 20 Minuten garen. Linsen zugeben, weitere 10 Minuten garen, Crème Fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern bestreuen, zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.

Blätterteigrollen mit Mangold-Feta-Fülle

Rezept für 20 Stück

2 Stück Blätterteig (TK, Fertigprodukt), 400 g Mangold, 150 g Feta (Schafskäse in Salzlake), 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Sesam-Samen zum Bestreuen, Olivenöl zum Anbraten

TK-Blätterteig auftauen lassen, Backrohr auf 200°C vorheizen. Mangoldblätter und -stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, Feta zerbröseln, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Öl hell anschwitzen, Mangoldstiele zugeben, mitrösten, Mangoldblätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit ggf. abgießen, Mangold mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gut würzen, abkühlen lassen, Feta untermengen. Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in 5 x 10 cm große Rechtecke schneiden, etwas von der Fülle länglich auf einer Hälfte des Rechteckes verteilen- dabei einen kleinen Rand lassen, diesen mit verquirltem Eiweiß bestreichen - Rechtecke zu Rollen wickeln, Ränder gut andrücken. Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, mit Sesam-Samen bestreuen, 15-20 Minuten bei 200°C backen.

Zucchini-Frittata

Rezept für 4 Personen

2 kleinere Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 4 Eier, 4 EL Milch, 50 g geriebener Parmesan, frischer Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zucchini grob hobeln, Knoblauch und Thymian fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zucchini anbraten, mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Hitze reduzieren. Eier, Milch, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen, über den Zucchini gießen, zugedeckt bei mäßiger Hitze stocken lassen. Frittata wenden, zugedeckt weitere 5 Minuten backen, in 4 Teile schneiden, mit Blattsalat servieren.