

2022
KW 27

Hannes Posch



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



Die Kloane:

1 Kopfsalat oder 1 Romanischer Salat, 1 Bund Mangold, 2 Zucchini, 1 Feldgurke, 5 Karotten

Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Feldgurke, 5 Karotten, 2 Zucchini, 1 Karfiol, 1 Bund Petersilie

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 4 Tomaten, 1 Bund Petersilie, 1 Feldgurke, 1 Melanzani, 2 Zucchini, 1 weiches Frühlingskraut, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Mit der beginnenden Ferienzeit sind wir nunmehr im Gemüsesommer angekommen. Das Blattgemüse wird nun weniger, womit sich auch die Fülle reduziert. Dafür wird nun das Fruchtgemüse häufiger. Feldgurken, Bohnen, Paprika, einige Tomaten, Melanzani, Stangensellerie, Junglauch, Gemüsezwiebel, frische Karotten und natürlich einiges an unterschiedlichen Sommersalaten werden immer wieder in Ihrer Gemüsebox zu finden sein.

Information zur Bezahlung der Tiroler Gemüsebox: unsere Abbuchungen erfolgen immer **im Nachhinein!** Zuerst erhalten Sie Ihre Gemüsebox, am Montag darauf buchen wir ab und erst am Dienstag oder Mittwoch wird Ihr Konto belastet. Sie sehen bei Ihrer Abbuchung im Textfeld immer die betreffende KW (Kalenderwoche) angeführt.

Vielen Dank für die weiterhin engagierte Rückgabe des Leergutes, Sie sind spitze!

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

Vorschau Zusatzboxen

KW 29 (20.-22.07.2022)

Kirschen (1,8 kg)

€ 21,18

Zusatzbox: Kirschen

1,8 kg Kirschen

Preis: € 21,18 inkl. MwSt.

KW 28: 13.-15.07.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 12.07.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Zucchini-Schoko-Kuchen

Rezept für 1 Kranzkuchen

300 g Zucchini, 250 g Mehl, 200 g Butter, 150 g Zucker, 100 g Kochschokolade, 50 g Haselnüsse gemahlen, 5 Eier, ½ Pkg. Backpulver, Butter für die Form, Marillenmarmelade oder passierte Ribiselmarmelade, Mandelblättchen zum Bestreuen

Zucchini grob reiben, Kochschokolade raspeln. Weiche Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren, Zucchini, Schokoraseln und Haselnüsse einrühren. Mehl mit Backpulver vermengen, vorsichtig unter die Masse heben. Teig in eine ausgebutterte Kranzform füllen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 40-45 Minuten backen. Kuchen abgekühlt mit Marmelade bestreichen, mit Schokoladeglasur überziehen, nach Belieben mit Mandelblättchen bestreuen.

Schokoladeglasur: 100 g Kochschokolade, 70 g Butter

Kochschokolade und Butter über Dampf mit so wenig Hitze wie möglich schmelzen.

Bulgur-Gemüsepfanne, überbacken

Rezept für 4 Personen

400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Prise Chilipulver, nach Belieben Suppenwürze, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter der Saison, Olivenöl zum Anbraten

Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Minuten im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.