

2022
KW 27

Romed Puelacher



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 Romanischer Salat, 3 Tomaten,
1 Feldgurke, 25 dag grüne
Bohnen, 1 Junglauch

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,
4 Tomaten, 40 dag grüne Bohnen,
1 Bund Petersilie, 1 weiches
Frühkraut, 1 Jungknoblauch

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,
4 Tomaten, 50 dag grüne Bohnen,
1 Feldgurke, 1 Melanzani,
2 Zucchini, 2 Junglauch

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

Curry aus grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen

500 g grüne Bohnen, 200 ml Kokosmilch, 50 g Kokosraspeln, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 grüne Chilischote, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Curry, 1 EL Garam Masala, 1 TL Koriander, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Curcuma, Salz, Kokosfett oder Öl zum Anrösten

Grüne Bohnen putzen, in Stücke, Tomaten in Würfel, Chilischote in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Fett in einer hohen Pfanne erhitzen, Curry, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel und Curcuma darin rösten, bis die Gewürze duften, Zwiebel, Knoblauch und Chili mitrösten, mit den Tomatenwürfeln ablöschen, kurz andünsten. Grüne Bohnen und Zitronensaft zugeben, mit Salz würzen, ein paar Minuten schmoren lassen, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen, kurz aufkochen und weitere 10 Minuten schmoren lassen, bis die Bohnen weich sind, bei Bedarf nachwürzen. Kokosraspeln ohne Fett rösten, Bohnencurry damit bestreuen. Dazu passt ein Basmati-Reis (gekocht mit Nelken und Pimentkörner), Naan oder ein Naturjoghurt (gewürzt mit Kreuzkümmel und Salz).

Crêpe mit gebratenem Radicchio

Rezept für 4 Personen

Crêpe: 250 ml Milch, 200 ml Wasser, 200 g Mehl, 50 g zerlassene Butter, 2 große Eier, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Petersilie, Öl zum Backen
Petersilie fein hacken. Milch, Mehl, Eier, Petersilie und Salz verrühren, nach und nach das Wasser und die zerlassene Butter einarbeiten, den Teig eine halbe Stunde quellen lassen, dabei kühl stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, sehr dünne Crêpe backen, im Backofen warmhalten bis zum Füllen.

Fülle: 300 g Radicchio, 200 g Ricotta, 100 ml trockener Weißwein, 80 g geriebener Parmesan, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten

Radicchio in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Radicchio und Knoblauch zugeben, gut anbraten, mit Weißwein ablöschen, ein paar Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, von der Patte ziehen. Ricotta mit der Hälfte des Parmesans vermengen, zum etwas abgekühlten Radicchio geben. Crêpe füllen, in eine geölte Auflaufform legen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen, im Backrohr 5 Minuten bei 220°C goldbraun überbacken.