

2022
KW 29

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



Die Kloane:

1 Kopfsalat, 1 Kohlrabi, 1 Lauch,
1 Karfiol, 1 Paprika

Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Kohlrabi, 1 Lauch,
1 Broccoli, 1 Melanzani,
1 Feldgurke, 3 Stück Tomaten

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 roter
Blattsalat, 1 Kohlrabi, 2 Lauch,
1 Broccoli, 1 Feldgurke, 5 Stück
Tomaten, 2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Im Gegensatz zu vielen Gebieten in Europa haben wir in Tirol mehr als genügend Niederschlag und damit manchmal das Problem, dass das Gemüse – speziell der Salat – bei feucht-schwüler Situation sehr viel empfindlicher ist, als normalerweise gewohnt. Sollten Sie diesbezüglich betroffen sein, melden Sie sich bitte ungeniert. Unsere Landwirte und wir organisieren gerne für Sie einen entsprechenden Ersatz.

Vorschau: Wer einen geringeren Bedarf an Frühkartoffeln hat, kann in der kommenden Woche eine 5 kg Zusatzbox Frühkartoffeln dazu bestellen. Danach, in der KW 31 und KW 32 bieten wir Ihnen jeweils noch einmal die 10 kg Einheit Frühkartoffeln an.

Neuheit: Parallel dazu gibt es in KW 31 und KW 32 erstmalig die Zusatzbox **Tiroler Feldzwiebel**. Dieser wurde im letzten Herbst gesät und wurde jetzt unter optimalen Bedingungen geerntet. Dieser sogenannte Winterzwiebel ist sehr gut lagerfähig. Gerne können Sie diese 4 kg Einheit ab sofort bestellen.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln
Preis: € 12,20 inkl. MwSt.

KW 30: 27.-29.07.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 26.07.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen

KW 31 (03.-05.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

Tiroler Feldzwiebeln (4 kg) € 10,80

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

Tiroler Feldzwiebeln (4 kg) € 10,80

REZEPTE

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

Gebratenes Zanderfilet in Weißwein-Lauchsauce

Rezept für 4 Personen

Gebratenes Zanderfilet: 800 g Zanderfilets, Zitronensaft zum Beträufeln, etwas Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten
Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite in Mehl tauchen. Zanderfilets mit der bemehlten Seite nach unten in heißem Olivenöl 6 Minuten knusprig braten, auf der Weißwein-Lauchsauce anrichten, mit Kartoffel- oder Selleriepüree servieren.

Weißwein-Lauchsauce: 150 g Lauch, 200 ml Rahm, 125 ml trockener Weißwein (grüner Veltliner, Welschriesling...), 50 ml Gemüsebrühe, Safran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen • Lauch in feine Ringe schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit Rahm und Gemüsebrühe ablöschen. Safran in Weißwein anrühren, angießen, Sauce gut einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi-Scheiben mit geschmorten Tomaten

Rezept für 2 Personen als Snack • 1 Kohlrabi, 400 g Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, Basilikum-Blätter zum Garnieren

Kohlrabi schälen, in sehr dünne Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken. Kohlrabi-Scheiben in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten andünsten bis sie leicht Farbe angenommen haben, mit Salz würzen, auf 2 flachen Tellern anrichten. Olivenöl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Zucker und Salz würzen, schmoren lassen, bis zu einer sämigen Konsistenz, auf den Kohlrabi-Scheiben verteilen, mit je 1 EL Pesto und Basilikum-Blättern garnieren, mit knusprigem Weißbrot servieren.

Gurken-Nektarinen-Salat mit Sesam und Feta

Rezept für 2 Personen

1 Gurke, 1 Nektarine, 75 g Feta, 1 kleine, rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, Saft ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, 1 EL Sesam, 1 Prise Koriander, 1 Prise Kurkuma, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter, Öl zum Rösten

Gurke und Nektarine in mundgerechte Stücke, Zwiebel in feine Scheiben, Chilischote in feine Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, zur Seite geben. Chiliringe, Koriander und Kurkuma in 1 EL Öl rösten, zu den Gurken-Stücken geben, mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren. Nektarinen-Stücke und Zwiebel unterheben, mit Sesam, Feta und Kräutern bestreut servieren.