

2022
KW 30

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 grüner Eichblattsalat,
1 Fenchel, 1 Melanzani,
1 kg Frühkartoffeln, 1 Zucchini

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 grüner
Eichblattsalat, 1 Paprika,
1 Fenchel, 1 Karfiol,
1 kg Frühkartoffeln, 4 Tomaten

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 grüner
Eichblattsalat, 1 Frühkraut,
2 Fenchel, 1 Karfiol, 1 kg
Frühkartoffeln, 5 Tomaten,
1 Feldgurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Die **Zusammenarbeit mit unseren Landwirten** kristallisiert sich in diesen turbulenten Zeiten vollkommener Unberechenbarkeit als **immer wertvoller** heraus!

Das Gemüse, die Zwetschken für August und die Äpfel für den Herbst wachsen so richtig schön heran und es wird, wenn das Wetter mitspielt, eine tolle Sommer- und Herbsterte heranreifen. Die notwendigen Betriebsmittel für die Bauernhöfe wurden vorausschauend organisiert und liegen bereits auf Lager, womit wir mit einem guten Gefühl in die zweite Hälfte des Gemüsejahres gehen können.

In diesem Zusammenhang noch einmal ein kurzes Feedback zum Thema Leergut: Ihre Reaktion, dieses im deutlich vermehrtem Ausmaß zurückzugeben, hat die 80 %ige Preiserhöhung bei Kartonagen fast zur Gänze kompensiert. Vielen Dank an Sie Alle, diese Art von Kreislaufwirtschaft ist beispielhaft dafür, was möglich ist, wenn viele an einem Strang ziehen.

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Vorschau Zusatzboxen

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg)	€ 16,30
Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 10,80
Apfelessig (3 l)	€ 20,95

Zusatzbox: Frühkartoffeln

10 kg Frühkartoffeln
Preis: € 16,30 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 10,80 inkl. MwSt.

KW 31: 03.-05.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 02.08.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Frühkartoffelsalat

Rezept für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln

Frühkartoffeln gut waschen, in der Schale weichkochen, vierteln (ganz nach Belieben mit oder ohne Schale verarbeiten). Frühkartoffeln mit der Marinade vorsichtig vermengen, eine gute halbe Stunde ziehen lassen.

Marinade: 5 EL Olivenöl, 2-3 EL Weißwein-Essig, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Knoblauchzehe, ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Petersilie oder mediterrane Kräuter

Zitrone abreiben und auspressen. Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Karfiol-Himbeer-Vinaigrette mit Parma-Schinken

Rezept für 2 Personen als Snack

400 g Karfiol, 100 g Parma-Schinken, 50 g Himbeeren, 4 Jungzwiebel oder 1 Handvoll frische Kräuter

Vinaigrette: 4 EL Himbeer-Essig (ersatzweise guter Balsamico-Essig), 3 EL Walnussöl (oder Kürbiskernöl), 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karfiol in kleine Röschen teilen, bissfest garen, abkühlen lassen. Jungzwiebel samt dem grünen Anteil in schräge Ringe schneiden oder frische Kräuter fein hacken. Karfiol und Parma-Schinken (diesen zu Rosetten drehen) auf 2 Tellern anrichten, mit den Jungzwiebel-Ringen oder den Kräutern bestreuen. Für die Vinaigrette alle Zutaten mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen, über die Karfiol-Röschen gießen. Himbeeren darüberstreuen.

Fenchel-Gratin mit Tomaten und Parmesan

Rezept für 2 Personen

3 Tomaten, 1 Fenchel, 2 EL Rahm, 2 EL Parmesan gerieben, 1 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter

Tomaten in Würfel schneiden, Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in Streifen schneiden, Kräuter fein hacken. Butter erwärmen, Tomatenwürfel und Fenchelstreifen anrösten, mit Zucker und Salz würzen, zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen (der Fenchel soll weich sein), in eine feuerfeste Form füllen, mit Rahm übergießen, mit Parmesan bestreuen, bei 200°C 10 Minuten überbacken, bis der Parmesan eine goldbraune Farbe bekommt, mit frischen Kräutern bestreut servieren.