

2022
KW 30

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 Romanischer Salat, 4 Tomaten,
1 Paprika, 1 Stangensellerie,
1 kg Frühkartoffeln

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat,
4 Tomaten, 1 Stangensellerie,
1 kg Frühkartoffeln, 1 Melanzani,
2 Zucchini, 3 Stück Feldzwiebel

Familienbox:

1 Romanischer Salat,
1 Kopfsalat, 1 Stangensellerie,
1 kg Frühkartoffeln, 5 Stück
Feldzwiebel, 1 Gurke, 1 Bund
Petersilie, ¼ kg Tomaten

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 Herbsternste 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
Apelessig (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

Tomatensauce mediterran

Grundsauce zum Weiterverarbeiten

400-500 g Tomaten (es eignen sich auch Dosentomaten, große Pelati), 150 g Zwiebeln, 1 mittelgroßer Stangensellerie, 2 Lorbeerblätter, 1 EL brauner Zucker, einige Basilikumzweige, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Tomaten, Zwiebel und Stangensellerie würfelig schneiden. Zwiebel und Stangensellerie in Olivenöl hell anschwitzen, Zucker einrühren, karamellisieren lassen. Tomaten, Lorbeerblätter und Salz zugeben, langsam aufkochen lassen, Basilikumzweige und einen kräftigen Schuss Olivenöl zugeben, bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, durchpassieren (Flotte Lotte oder Passiersieb), mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

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.

Mediterraner Nudelsalat

Rezept für 4 Personen

250 g Nudeln, 250 g Tomaten, 12 entsteinte Oliven schwarz, 4 Stangen Stangensellerie, 1 gelber oder roter Paprika, ½ Kopf Blattsalat, nach Belieben ½ Bund Jungzwiebel, 50 g gehobelter Parmesan zum Bestreuen

Nudeln al dente kochen. Tomaten und Paprika klein würfeln, Stangensellerie (und Jungzwiebel) fein schneiden. Blattsalat waschen, in breite Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen, marinieren, mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Marinade: 6 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Weißwein-Essig, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Pesto (aus dem Glas), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Knoblauch pressen oder fein schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Weißwein-Essig, Pesto, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.