

2022
KW 32

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 grüner Blattsalat, 3 Tomaten,
2 Zuckermais-Kolben, 1 Lauch,
1 Fenchel

Gemüsebox:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,
7 Tomaten, 2 Zuckermais-Kolben,
1 Bund Schnittlauch, 1 Lauch,
1 Fenchel

Familienbox:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,
1 kg Tomaten, 2 Zuckermais-
Kolben, 1 Bund Schnittlauch,
1 Frühlkraut, 1 Feldgurke, 1 Lauch,
2 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Einige kühlere Tage haben nicht nur uns Menschen gut getan, auch das Gemüse auf den Feldern konnte im übertragenem Sinn etwas "durchschnaufen" und Kräfte sammeln für den nächsten Reifeprozess. Sollten hitze- oder gewitterbedingte Schäden beim Inhalt der Gemüseboxen aufgetaucht sein, dann tut uns das sehr leid und wir bitten Sie darum, uns darüber zu informieren. Wir würden in so einem Fall mit Ihnen gerne den gewünschten Ersatz vereinbaren.

In den kommenden zwei Wochen bieten wir Ihnen die **3 kg Zusatzbox Tiroler Zwetschen** an. So wie es aussieht, werden wir heuer genügend dieser hocharomatischen Früchte von unseren beiden Landwirten, Regina Norz (Surerhof) und Andreas Saurwein erhalten. Diese Zwetschen eignen sich natürlich **auch perfekt zum Einfrieren, Einwecken, Einkochen** und somit einer entsprechenden Bevorratung für Herbst und Winter.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit

... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Vorschau Zusatzboxen

KW 34 (24.-26.08.2022)

Zwetschen (3 kg) € 13,35

Zusatzbox: Zwetschen

3 kg Zwetschen

Preis: € 13,35 inkl. MwSt.

KW 33: 17.-19.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 16.08.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Linsen-Bowl mit frischem Mais, Zucchini und Nektarinen

Rezept für 4 Personen

200 g gemischter Blattsalat, 150 g Beluga-Linsen (dunkle Linsen), 3 Nektarinen, 2 Zuckermaiskolben, 2 Zucchini, 1 Zitrone (Saft), 4 EL grünes Pesto, Kürbiskernöl zum Beträufeln, ein paar Minze- und Basilikum-Blätter

Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit Basilikum- und Minze-Blätter vermengen. Beluga-Linsen waschen, nach Packungsanleitung kochen, auskühlen lassen, unter den Salat mengen, in Schüsseln anrichten. Nektarinen in Spalten, Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Von den Maiskolben der Länge nach Stücke abschneiden (Späne) oder die Maiskolben in dünne Scheiben schneiden. Mais, Nektarinen und Zucchini auf ein Backblech (Backpapier) geben, 15 Minuten bei 200 – 220°C grillen. Nektarinen, Mais und Zucchini auf dem Blattsalat mit den Linsen anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Pesto anrichten.

Maiskolben mit Honig-Butter-Chili-Glasur

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 50 g Butter, 1 EL Honig, ½ TL Chilipulver, 1 Prise Salz

Mit Hilfe einer Grilltasse grillen, damit die Glasur aufgefangen werden kann! Maiskolben schälen. Butter und Honig erwärmen, mit Chili und Salz würzen, Kolben damit bestreichen, 40 Minuten grillen (am Griller oder im Rohr bei 180°C). Kolben immer wieder mit der Glasur bestreichen, die Maiskolben auch vor dem Servieren noch einmal bestreichen.

Fenchel mit Feta auf Zitrus-Früchten

Rezept für 2 Personen

2 Orangen, 1 Grapefruit, 1 Fenchel, Saft von 1 Zitrone, 100 g Feta, 2 EL schwarze Oliven, Olivenöl, Balsamico-Essig (gut wäre ein gereifter Balsamico-Essig), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll mediterrane Kräuter

Von den Zitrus-Früchten die Schalen rundherum abschneiden (auch die weiße Haut entfernen), Früchte quer in Scheiben schneiden, auf zwei Tellern auflegen, mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel putzen, in dünne Spalten schneiden, weich dünsten, abkühlen lassen. Feta in kleine Stücke brechen, Kräuter grob hacken. Fenchel, Feta und Oliven auf den Früchten anrichten, mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer marinieren, mit frischen Kräutern bestreut servieren.