

2022
KW 37

Josef Posch



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 roter Kopfsalat, 5 Karotten
gemischt, 1 Broccoli, 1 Bund
Radieschen, 25 dag Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 roter Kopfsalat, 1 Blattsalat,
1 Broccoli oder 1 Karfiol, 5 Karot-
ten gemischt, 40 dag Blattspinat,
1 Bund Radieschen, 1 Frühlkraut

Familienbox:

1 roter Kopfsalat, 1 Blattsalat,
2 Gemüsezwiebel, ¾ kg Karotten,
60 dag Blattspinat, 1 Broccoli,
1 Bund Radieschen, 1 Bund Peter-
silie

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Diese Woche erhalten all jene von Ihnen, die die Zusatzbox Äpfel Gala mit der Williams Birne bestellt haben, ihre Lieferung. Die **Williams Birne reift bei Zimmertemperatur** zügig in den reifen Zustand, der über eine Kühltanklagerung deutlich verzögert werden kann. Färbt die Schale von grün auf hellgrün-gelb ist die Birne reif, das kann man selber individuell regeln. In der kommenden Woche erhalten Sie bei Bedarf die **frisch gepflückten Apfelsorten Gala und Elstar** gemischt, jeweils ca. 5 kg.

Pünktlich zum Schulanfang: Auf unserer Website finden Sie im Blog (in der Navigationsleiste unter "Mehr") das aktuelle Monatsthema "**Gesunde Jause und Snacks**". Unsere kreativen Mädels, Lisa und Pia, haben in Wort und Bild eine genussvolle Schmäckerreise mit saisonalen Ideen für Sie vorbereitet.

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Äpfel

10 kg: je 5 kg Gala & Elstar
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

KW 38: 21.-23.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 20.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 39 **Kartoffeln** Evita

KW 40 **Äpfel** (Elstar & Hallberg)

KW 41 **Äpfel** (Boskoop & Jonagold)

KW 42 **Kartoffeln** rotschalig

KW 43 **Äpfel** (Gala & Topaz)
Kartoffeln mehlig

KW 44 **Kartoffeln** Evita

KW 45 **Äpfel** (Boskoop)

KW 46 **Apfelsaft**

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40 • Apfelsaft € 28,40

KW 47 **Äpfel** (Jonagold & Topaz)

KW 48 **Kartoffeln** Evita

KW 04 **Äpfel** (Topaz & Rubinella)

KW 08 **Kartoffeln** Evita

REZEPTE

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

Ricotta-Gnocchi auf Blattspinat

Rezept für 2 Personen

Ricotta-Gnocchi: 250 g Ricotta, 100 g Mehl, 30 g geriebenen Parmesan, 1 Dotter, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Schwenken, Parmesan zum Hobeln

Aus Ricotta, Mehl, geriebenem Parmesan, Dotter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer einen glatten Teig abrühren, in eine Frischhaltefolie wickeln, 20 Minuten kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen (2-3 cm Durchmesser), 2-3 cm große Stücke abschneiden, Gnocchi formen, in köchelndem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 5 Minuten), Gnocchi herausnehmen, abgetropft in gebräunter Butter schwenken, Blattspinat untermengen, mit gehobelnem Parmesan anrichten.

Blattspinat: 400 g Blattspinat, Knoblauch nach Belieben, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Chilipulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten • Blattspinat waschen, trockenschleudern, in Butter andünsten und zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit den restlichen Zutaten vermengen.

Knuspriges Baguette mit Broccoli, Mozzarella und Tomaten-Chutney

Pro Person

1 Stück vom Baguette, ½ Kugel Mozzarella, 2 EL Tomaten-Chutney (ersatzweise 1 EL Tomaten-Ketchup), 1 Handvoll Broccoli-Röschen, 1 großer Champignon, 1 großes Salatblatt, ¼ roter Zwiebel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Butter zum Rösten

Broccoli-Röschen bissfest garen, salzen. Mozzarella, Champignon und Zwiebel in Scheiben schneiden. Champignon und Zwiebel in Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen, zur Seite geben. Baguette auseinanderschneiden, die obere Hälfte mit Mozzarella belegen, unter den Grill legen und schmelzen lassen. Die untere Hälfte mit Tomaten-Chutney bestreichen, mit Salatblatt belegen, Broccoli-Röschen, Champignon und Zwiebel darauf schichten, beide Hälften zusammenklappen und genießen!

Tomaten-Chutney: Zutaten für 4 Gläser: 1500 g Tomaten (geschält, gewürfelt), 200 g Zwiebel, 200 g brauner Zucker, 200 ml Apfelessig, 40 g frischer Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 1 TL Kardamom gemahlen, Meersalz, Olivenöl zum Anbraten

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten fein hacken, in 3 EL Olivenöl anbraten, bis die Zwiebel anfängt zu bräunen, mit Tomatenwürfel ablöschen, 15 Minuten schmoren lassen. Zucker, Essig und Salz einrühren, zur gewünschten Konsistenz einkochen, dabei öfters umrühren, mit Kardamom würzen, in sterile Gläser füllen, im Kühlschrank aufbewahren.