

2022
KW 38

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 Lollo Bionda, 2 Rohnen,
25 dag grüne Bohnen, 1 Bund
Jungzwiebel, 1 kg Kartoffel (Evita)

Gemüsebox:

1 Lollo Bionda, 1 Eissalat,
3 Rohnen, 40 dag grüne Bohnen,
1 Bund Jungzwiebel, 1 Zucchini,
1 kg Kartoffel (Evita)

Familienbox:

1 Lollo Bionda, 1 Eissalat,
10 dag Rucola, 1 Paprika,
50 dag grüne Bohnen, 1 Bund
Jungzwiebel, 7 Karotten gemischt,
5 Tomaten, 1 kg Kartoffel (Evita)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In der Gemüsebox finden Sie aufgrund der Sortenvielfalt von über 50 Gemüsesorten während des Jahres immer wieder ein Gemüse, welches entsprechend Ihrer Gewohnheit nicht im Einkaufswagen landen würde. Aus diesem Grund sammeln wir für Sie **alle selbst erprobten und bewährten Genussrezepte seit nun fast 18 Jahren**. Auf unserer Website und in der App stehen Ihnen diese, z. T. mit Bildern hinterlegt, zur Verfügung. Lernen Sie ein typisches Herbstgemüse, z. B. den Sellerie, der übrigens einen überaus hohen gesundheitlichen Mehrwert besitzt, mit einer Zubereitungsidee kennen, die Sie erstaunen wird. Ab kommender Woche können wir Sie mit der bereits ab jetzt schalenfesten und **lagerfähigen Kartoffelsorten Evita** in der Zusatzbox bedienen. Vorbestellungen bis zur KW 8 (22.-24.2.2023) können Sie gerne und jederzeit an uns melden.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg:Kartoffeln Evita
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

KW 39: 28.-30.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 27.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 40	Äpfel (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 24,40
KW 41	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 42	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 24,40 € 14,40
KW 44	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

KW 45	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 04	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Ligurischer Klassiker – Pasta mit Pesto, grünen Bohnen und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

400 g Pasta (Linguine, Bavette, Trofie,...), 300 g grüne Bohnen, 200 g Kartoffeln, 200 g Pesto, Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebener Parmesan zum Bestreuen

Grüne Bohnen putzen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in 1 cm kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, darin Pasta, grüne Bohnen und Kartoffelwürfel gemeinsam al dente kochen, Wasser abgießen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen. Pesto mit Kochwasser ein wenig verdünnen, sofort mit Pasta-Bohnen-Kartoffeln vermengen, in vorgewärmten Tellern servieren, mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Rohnen-Torte mit Mascarpone-Creme

Rezept für 1 Springform (Tortenform)

250 g Zucker, 200 g gekochte Rohnen, 200 ml geschmacksneutrales Öl, 200 g Mehl, 80 g Kakao, 5 g Back-Kakao (bitter), 3 Eier, 1 ½ TL Backpulver, ½ TL Zimt, echtes Vanillepulver

Tortenform einfetten und bemehlen. Gekochte Rohnen schälen, fein reiben. Zucker, Öl und Eier schaumig schlagen, Rohnen unterziehen. Alle trockenen Zutaten vermengen, in den Teig einrühren, in die vorbereitete Tortenform füllen, bei 180°C Umluft 35-40 Minuten backen.

Mascarpone-Creme: 250 ml Rahm, 4 EL Mascarpone, 1-2 EL Eierlikör, 1 EL Zucker

Rahm zu festem Schlag schlagen, mit den restlichen Zutaten vorsichtig vermengen. Torte mit der Mascarpone-Creme verzieren.