

2022
KW 39

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 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 Radicchio, 1 Hokkaido-Kürbis, 1 Kohlrabi, 2 Rohnen gelb mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Hokkaido-Kürbis, 1 Kohlrabi, 40 dag grüne Bohnen, 2 Rohnen gelb mit Grün, 1 Bund Schnittlauch

Familienbox:

1 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 roter Eichblattsalat, 10 dag Rucola, 1 Hokkaido-Kürbis, 2 Kohlrabi, 50 dag grüne Bohnen, 3 gelbe Rohnen mit Grün, 2 Paprika

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Nachdem sich die Anfragen mehren, bieten wir Ihnen gerne **eine neue Zusatzbox** an. Bereits für übernächste Woche, der Kalenderwoche 41 (12.-14.10.2022) erhalten Sie bei Bedarf eine **Lagerbox mit 3 kg Karotten und 2 kg Rohnen**. Beide Sorten sind ungewaschen und damit bei kühlen Temperaturen gut lagerfähig. Verwendbar sind diese beiden Gemüsesorten zum Entsaften, fürs Einwecken, für Salate und sonstige Rezepte, die Sie auch in voller Vielfalt in unserer Sammlung auf der Website und in unserer App finden.

Kommende Woche haben wir die Zusatzbox Äpfel mit den Sorten **Elstar (ca. 6 kg) und Freiherr von Hallberg (ca. 4 kg)** im Angebot. Letztere werden Sie im herkömmlichen Handel nicht finden, da diese auf ausschließlichem Wunsch des Züchters nur der kleinstrukturierten Landwirtschaft vorbehalten ist. Ein außerordentlicher Apfel, den wir Ihnen gerne empfehlen!

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Äpfel

6 kg Elstar & 4 kg Freiherr von Hallberg
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

KW 40: 05.-07.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 04.10.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 41	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 41	Lagerbox (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen)	€ 11,95
KW 42	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz)	€ 24,40
	Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 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.gemuesekiste.at

Pasta mit cremiger Kürbis-Kokos-Sauce und Salbei

Rezept für 4 Personen

220 g Spaghetti; 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer (2 cm) oder 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Salbei (ersatzweise Basilikum), Olivenöl zum Anschwitzen

Spaghetti al dente kochen. Hokkaido-Kürbis schälen, entkernen, ein paar Stücke in ganz dünne Spalten, den Rest in Würfel schneiden. Kürbisspalten mit den Salbeiblättern in Olivenöl braten, aus der Pfanne nehmen, warmhalten. Kürbiswürfel mit etwas Wasser weichdünsten, Wasser abgießen, Kürbiswürfel pürieren. Zwiebel, Ingwer oder Knoblauch schälen, fein hacken, in Olivenöl anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen, Kürbis-Mus einrühren, nochmals pürieren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Cremige Kürbis-Kokos-Sauce mit der Pasta vermengen, mit den Kürbisspalten anrichten, mit frischen Salbeiblättern garnieren.

„Fasolaika“ – Griechischer Bohneneintopf mit Kartoffeln und Tomaten

Rezept für 2-3 Personen

400 g grüne Bohnen, 400 g Kartoffeln, 400 g Tomaten (ersatzweise aus der Dose), 400 ml Wasser, 100 g Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 8-10 EL Olivenöl (nicht reduzieren!), 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Zimt, etwas abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Grüne Bohnen putzen, in etwas Salzwasser weichkochen. Kartoffeln schälen, in größere Würfel schneiden. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen), grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem größeren Topf 6-8 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anrösten, Zucker einstreuen, schmelzen lassen, Tomatenmark, Knoblauch, Paprikapulver und Zimt einrühren, mit Wasser und geschälten Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel mit Lorbeerblatt, Zitronenschale und Thymian zugeben, 30 Minuten schmoren lassen, Lorbeerblatt entfernen, grüne Bohnen zugeben und gut anwärmen, Eintopf bei Bedarf nachwürzen. 2 EL kaltes Olivenöl einrühren (Geschmack!), in tiefen Tellern anrichten, mit knusprigem Weißbrot und nach Belieben mit Feta anrichten.