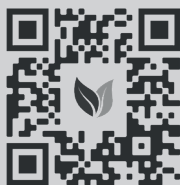


2025
KW 25

Anton Giner



Tiroler Gemüsebox GmbH & Co KG
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 Romanischer Salat, 1 Frühlkraut,
1 Broccoli, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Bund Radieschen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
2 Zucchini, 2 Knoblauch, 1 Bund
Rohren, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Bund Radieschen

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Frühlkraut, 1 Broccoli, 1 kg
Frühkartoffeln, 1 Melanzani,
1 Bund Rohren, 1 Bund
Radieschen

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Ihren Ursprung hat die heute oft als "Wunderknolle" bezeichnete **Kartoffel** in Südamerika und gelangte durch die Entdeckungsreisenden im Mittelalter zu uns. Ab diesem Zeitpunkt hatte man ein lagerfähiges und nährstoffreiches Lebensmittel, womit sich in Europa die Phase der katastrophalen Hungersnöte wesentlich besserte. Die enthaltene Stärke wird zu **verfügbarer Energie**, die Ballaststoffe versorgen und stärken die **Darmbakterien** und die speziellen Proteine **zügeln den Appetit**. Der hohe Kaliumgehalt reguliert effektiv den **Blutdruck** und die im bunten Mix enthaltenen B-Vitamine schützen unsere Nervenstränge.

Information: Die schützende Hülle um die Nerven herum ist die Myelinschicht, welche ohne B-Vitamine nicht aufrecht erhalten werden kann. Denken Sie an die alte Weisheit: "Bei dem oder der liegen die Nerven blank!" ... das ist in vielen Fällen Vitamin B Mangel.

Kartoffeln: In dieser Woche erhalten Sie eine erste Kostprobe der gelbfleischigen und g'schmackigen Frühsorte Anuscka, in weiterer Folge können wir Ihnen in regelmäßigen Abständen die Zusatzboxen in 5 oder 10 kg Einheiten anbieten.

Kirschen: Die im wahrsten Sinne des Wortes herzhaften Kirschen von Regina Norz, Surerhof, können wir Ihnen ab der KW 27 (2.-4.7.) zustellen, vorbehaltlich Verfügbarkeit und etwaigen Witterungseinflüssen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 18,98 inkl. MwSt.

KW 26: 25.-27.06.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 24.06.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 27	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98
	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25
KW 28	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25
KW 29	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25

REZEPTE

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

Ofenkartoffel Santa Lucia

Rezept für 4 Personen

1000 g Kartoffeln (Frühkartoffeln), 100 g Jungzwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 400 g geriebener Mozzarella, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Kartoffeln waschen, 20 Minuten kochen. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Mozzarella grob reiben. Zwiebelringe, geriebenen Mozzarella, Knoblauch und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln mit der Schale halbieren, auf ein Backblech (mit Backpapier) mit der Schnittfläche nach oben legen, die Mozzarella-Masse darauf verteilen, im Rohr bei 200°C 15 Minuten überbacken.

Tarte mit Romanesco und würzigem Käse

Rezept für 4 Personen

Mürbteig: 250 g Dinkelmehl, 160 g kalte Butter, 1 Ei (Größe M), 1 Prise Salz, ggf. etwas Wasser

Fülle: 400 g Romanesco, 250 g Ricotta, 100 g würziger Käse (z.B. Emmentaler, Bergkäse), 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter

Mürbteig: Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche geben, kalte Butter klein gewürfelt zugeben, mit den Händen abbröseln, mit dem Ei zu einem Teig verkneten. Eine halbe Stunde kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine Tarte-Form (ausfetten und bemehlen) legen, befüllen und bei 180°C Umluft 40 Minuten goldbraun backen.

Fülle: Romanesco (Broccoli oder Karfiol) in kleine Röschen bzw. Stücke teilen. Käse grob reiben. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, gut würzen.