

2025
KW 31

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 Broccoli,
2-3 Rohnen, 1 Stangensellerie,
1 Bund Karotten

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Gurke, 3-4 Tomaten, 1 Stangensellerie, 1 Broccoli, 1 Bund Karotten

Familienbox:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
4 Tomaten, 2 Paprika, 1 Gurke,
1 Stangensellerie, 1 Broccoli,
2 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Leider ist das Wetter so wie es ist – gar nicht so sommerlich, wie wir es uns wünschen würden. Die fehlende Sonne, die andauernde Feuchtigkeit und strichweiser Hagel in der letzten Woche machen das Gemüse wesentlich empfindlicher und auch kürzer haltbar. Unsere Landwirte ernten so knapp wie möglich vor der Befüllung der Boxen und wir bemühen uns, Ihnen das Gemüse in bestmöglicher Qualität nach Hause zu bringen.

Ein wichtiger Tipp: Bitte geben Sie den Inhalt so schnell als möglich aus dem Einlegesack und versorgen es im Kühlschrank, mit Ausnahme der Tomaten. Wie schon öfter erwähnt, würden diese einiges an Geschmack verlieren. Ähnlich verhält es sich übrigens auch bei Honig- und Zuckermelonen.

Bei etwaigen Qualitätsmängeln bitten wir Sie um Folgendes: Sollte etwas von Boxinhalt nicht in Ordnung sein, rufen Sie uns ungeniert an, damit wir einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Jungkarotten

3,5 kg saftige Jungkarotten
Preis: € 12,70 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Apfelsaft

10 l im Vakuumbeutel
Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

KW 32: 06.-08.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 05.08.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 33	Zwiebeln (4 kg)	€ 12,98
	Zwetschen (2,5 kg)	€ 15,85
	Tiroler Pilze	€ 18,90
KW 34	Kartoffeln rötlich (5 kg)	€ 14,20
	Kartoffeln rötlich (10 kg)	€ 18,98
	Naturvergorener Apfelsaft (3 l)	€ 25,28

REZEPTE

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

Gnocchi-Auflauf mit Tomatensauce

Rezept für 4 Personen

Gnocchi: 500 g Kartoffeln, 100 g Mehl, 1 Ei, Salz

Tomatensauce: 250 g Tomaten, 100 ml Rahm, 20 g Butter, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 4 EL gehackte Kräuter

Außerdem: 1 Kugel Mozzarella, 30 g geriebener Parmesan, frische Basilikumblätter

Kartoffeln kochen, schälen, zerdrücken, mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Teig in 2 cm dicke Rollen formen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, Gnocchi formen, diese in Salzwasser köcheln, bis sie aufsteigen (3-4 Minuten) und an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Backrohr auf 175°C Heißluft (Umluft) vorheizen. Mozzarella würfelig schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfelig schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomaten zugeben, mit Rahm aufgießen, mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und mit frischen Kräutern würzen. Tomatensauce auf gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Gnocchi mit der Tomatensauce vermengen, in eine ausgefettete Auflaufform füllen, mit Mozzarellawürfeln und geriebenem Parmesan bestreuen, 15 Minuten überbacken, mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.

Rotwein-Risotto mit Rohnen

Rezept für 2 Personen

300 g Rohnen, 250 g Risotto-Reis, 100 g Karotten, 1 rote Zwiebel, 500 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, 125 ml Rotwein, 40 g Butter, 1 EL Olivenöl, 1 EL Sauerrahm, 1 Prise Kümmel gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel fein hacken, Rohnen und Karotten raspeln. Butter und Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Karotten und Rohnen kurz anrösten, Reis mitrösten, mit Rotwein ablöschen, Suppe und Rahm zugießen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, unter ständigem Rühren cremig einkochen, mit Sauerrahm verfeinern.

Broccoli-Kartoffel-Champignon-Pfanne

Rezept für 2 Personen

400 g Broccoli, 300 g kleine Kartoffeln, 250 g Champignons, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Butter, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, halbieren. Broccoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln und Broccoli-Röschen bissfest garen, abseihen und warmhalten. Champignons grob blättrig schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Champignons und Knoblauch zugeben, leicht salzen, unter Rühren 2 Minuten kräftig anbraten, mit Weißwein ablöschen, 5 Minuten schmoren lassen, von der Platte nehmen. Sauerrahm mit Gemüsebrühe, Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren, zugießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Broccoli und Kartoffeln mit der heißen Pilzsauce vermengen, bei Bedarf nachwürzen, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.