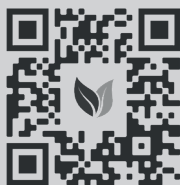


2025
KW 32

Hannes Posch



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 Eissalat, 250 g grüne Bohnen,
1 Frühlkraut, 3 Tomaten,
1 Stangensellerie

Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Radicchio, 300 g grüne Bohnen, 1 Broccoli, 4 Tomaten,
1 Melanzani, 1 Stangensellerie

Familienbox:

1 Eissalat, 1 Radicchio, 500 g grüne Bohnen, 1 Gurke, ¾ kg Tomaten, 1 kg Zwiebel, 1, 5 kg Frühkartoffeln, 1 Stangensellerie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In Ihrer heutigen Lieferung befindet sich ein überaus **wertvolles Sommergemüse, die Grünen Bohnen** (im Osten "Fisolen" und in Kärnten "Strankelen" genannt). Der hohe Vitamin K Gehalt ist besonders wichtig für unsere Knochengesundheit, Gemeinsam und in Symbiose mit Vitamin D gelingt die Einlagerung von Calcium in die Knochenstruktur, womit die notwendige Dichte erhalten werden kann. Bitte legen Sie größten Wert auf die Verhinderung von Osteoporose. Diese schnell voranschreitende Gesellschaftserkrankung kann ganz einfach durch bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung verhindert werden! Grüne Bohnen sind reich an Ballaststoffen, kalorienarm, leicht verdaulich und verursachen auch bei empfindlichen Menschen keine Blähungen. Es sei jedoch unbedingt darauf hingewiesen, dass dieses köstliche und gesunde Gemüse nur gegart oder gekocht genossen werden darf. **Eine sehr wichtige Mitteilung** an alle von Ihnen, die immer am Freitag die Tiroler Gemüsebox erhalten. Nächste Woche, **am 15. August, ist Feiertag**, an dem Sie trotzdem wie gewohnt bedient werden.

Zusatzbox Pilze in der kommenden Woche: Aus Gründen der zeitgerechten Vorbereitung müssen wir die endgültige Bestellung bei Tyrolpilz bereits am Montag, den 11. August, zu Mittag weiterleiten. Daher bitten wir Sie, Ihre Bestellung rechtzeitig bei uns zu erledigen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Zwiebeln

4 kg

Preis: € 12,98 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Tiroler Pilze

2 Tassen Portobello (je 3 Stück),
2 Tassen Champignons braun (je 200 g),
1 Tasse Shiitake (150 g)

Preis: € 18,90 inkl. MwSt.

KW 33: 13.-15.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 12.08.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.
Pilze bis Montag, 11.08.2025, 12 Uhr.

REZEPTE

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

Scharfe Bohnenpfanne mit Faschiertem

Rezept für 2 Personen

250-300 g grüne Bohnen, 250-300 g Rinderfaschiertes, 4 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Pfefferoni, 2 EL Olivenöl, 1 Schuss Rotwein, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Belieben

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten, Fruchtfleisch würfelig schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Pfefferoni fein hacken. Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen, abseihen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Faschiertes zugeben und scharf anbraten, Knoblauch und Pfefferoni mitrösten, mit einem Schuss Rotwein ablöschen, Tomaten zugeben. Flüssigkeit einkochen lassen, nach Belieben mit Chili scharf würzen. Bohnen untermischen, gut anwärmen. Dazu passt Blattsalat und knuspriges Weißbrot.

Stangensellerie mit mediterraner Sauce

Rezept für 2 Personen (Vorspeise oder Snack)

300 g Stangensellerie, 250 g Zwiebel oder 1 Gemüsezwiebel, 150 g schwarze Oliven (entkernt) oder Kapern, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Weißwein, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Brösel, 1 Handvoll mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Olivenöl zum Anbraten, 2 EL Butter zum Anbraten

Stangensellerie putzen, Stangen in 10 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Oliven oder Kapern halbieren. Zwiebel in Olivenöl und Butter anbraten, Knoblauch zugeben, kurz durchmischen, Oliven, Tomatenmark, Brösel und Kräuter zugeben, mit Weißwein aufgießen, salzen, einigen Minuten offen köcheln lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Selleriestangen anrichten, mit der Sauce übergießen, mit knusprigem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

Rigatoni mit Melanzani-Tomaten-Ragout

Rezept für 4 Personen

400 g Rigatoni, 200 ml Passata, 1 Melanzani, 4 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 EL Tomatenmark, 3 TL italienische Kräuter (gehackt, frisch oder getrocknet), Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter für die Garnitur, geriebener Parmesan zum Bestreuen

Melanzani würfeln, salzen, 30 Minuten ziehen lassen, anschließend ausgetretene Flüssigkeit abtupfen. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, häuten und grob würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Melanzaniwürfel 5 Minuten anbraten, beiseite geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im selben Topf in 2 EL Öl anglasen, Tomatenmark, gewürfelte Tomaten, Passata und Kräuter zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten köcheln lassen. Melanzaniwürfel hinzugeben, weitere 15 Minuten köcheln lassen und gut abschmecken. Währenddessen Rigatoni in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zum Melanzani-Tomaten-Ragout geben. Gut vermengen, auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan und frischen Kräutern servieren.