

2025
KW 32

Josef 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 grüner Blattsalat, 1 kg Frühkartoffeln, 250 g grüne Bohnen, 1 Gurke, 1 Gemüsezwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 grüner Blattsalat, 1 kg Frühkartoffeln, 300 g grüne Bohnen, 1 Melanzani, 1 Zucchini, 1 Bund roter Jungzwiebel, 5 Karotten

Familienbox:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blattsalat, 1 kg Frühkartoffeln, 500 g grüne Bohnen, 1 Karfiol, 2 Zucchini, 1 Bund roter Jungzwiebel, 1 kg Karotten

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.

Knusperkartoffeln mit Fetacreme

Rezept für 4 Personen als Beilage oder Vorspeise

1 kg Frühkartoffeln, 250 g Feta, 150 g Frischkäse Natur, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 Bio-Zitrone (Zesten), ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Paprikapulver, 1 Prise grobkörniges Salz, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Dill

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter grob hacken. Kartoffeln waschen, halbieren und ggf. vierteln. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, Kartoffeln bissfest garen, abseihen (mit oder ohne Schale weiterverwenden). Feta, Frischkäse, Knoblauchzehe, 1 EL Öl und zwei Zitronenzesten mixen, bis eine glatte Masse entsteht, mit Frischhaltefolie abdecken und kühlstellen. In einer Schüssel 2 EL Öl, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz vermengen, Kartoffeln zugeben und gut vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25 Minuten im Rohr knusprig braten (zwischendurch wenden). Feta-Creme auf einem großen Teller aufstreichen, knusprige Kartoffeln mit einem Löffel in die Mitte geben, mit gehackten Kräutern, ein paar Zitronenzesten und grobkörnigem Salz bestreut lauwarm 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.