

2025
KW 35

Romed Puelacher



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, 1 Karfiol, 4 Zwiebel,
1 Kohlrabi, 1 Bund Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 4 Tomaten,
1 Karfiol, 2 Kohlrabi, 5 Zwiebel,
1 Bund Mangold

Familienbox:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 1 Gurke,
¾ kg Tomaten, 1 Karfiol, 2 Kohlrabi,
7 Zwiebeln, 1 Bund Mangold

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Der ergiebige Regen in der letzten Woche hat keine nennenswerten Schäden angerichtet und die nachfolgend kühleren Temperaturen haben zugelassen, dass die Böden die Feuchtigkeit auch bis in tiefere Schichten aufnehmen konnten. Dies ist enorm wichtig für das vitale Bodenleben, aus welchem die Gemüsepflanzen die Nährstoffe nun leichter aufnehmen können. Im gesunden Ackerboden befinden sich im Volumen einer Schaufel Erde über 2 Milliarden Mikroorganismen, die schlussendlich zu verfügbarer Energie verstoffwechselt werden. Deshalb ist der gesunde Boden die Voraussetzung für ein geschmackvolles und vitales Gemüse!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Äpfel & Birnen

5 kg (4 kg Äpfel Gala & 1 kg Birnen)

Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

10 kg (8 kg Äpfel Gala & 2 kg Birnen)

Preis: € 27,50 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Kartoffeln

5 kg mehlig Kartoffeln

Preis: € 13,98 inkl. MwSt.

KW 36: 03.-05.09.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 02.09.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 37	Äpfel (je 5 kg Gala & Elstar) Zwiebeln (4 kg) Zwetschken (2,5 kg)	€ 27,50 € 12,98 € 15,85
KW 38	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta) Lagerkartoffeln (10 kg Ditta)	€ 13,98 € 16,90
KW 39	Äpfel (4 kg Ladina & 6 kg Hallberg) Apfelessig naturvergoren (3 l)	€ 27,50 € 25,28
KW 40	Äpfel (je 2,5 kg Elstar & Jonagold) Äpfel (je 5 kg Elstar & Jonagold)	€ 17,40 € 27,50
KW 41	Kartoffeln rotschalig (5 kg) Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 13,98 € 16,90
KW 42	Äpfel (2 kg Gala & 3 kg Topaz) Äpfel (4 kg Gala & 6 kg Topaz)	€ 17,40 € 27,50
KW 43	Äpfel (10 kg Boskoop) Kartoffeln mehlig (5 kg) Kartoffeln mehlig (5 kg)	€ 27,50 € 13,98 € 16,90

KW 44	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta) Lagerkartoffeln (10 kg Ditta)	€ 13,98 € 16,90
KW 45	Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel) Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)	€ 20,30 € 31,50
KW 46	Kartoffeln rotschalig (10 kg) Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 16,90 € 27,50
KW 47	Äpfel (1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz) Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 17,40 € 27,50
KW 48	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta) Lagerkartoffeln (10 kg Ditta)	€ 13,98 € 16,90
KW 03	Äpfel (je 5 kg Topaz & Rubinella) Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)	€ 27,50 € 31,50
KW 06	Äpfel (je 2,5 kg Topaz & Rubinella) Lagerkartoffeln (10 kg Ditta)	€ 17,40 € 16,90
KW 12	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta) Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel)	€ 13,98 € 20,30

REZEPTE

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

Mangoldknödel mit Butter, Parmesan und gebratenem Rohschinken

Rezept für 6 Knödel

Mangold-Knödel: 150 g Knödelbrot, 50 g glattes Mehl, 2 Eier, 1 Bund Mangold, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

80 g Butter, 60 g Parmesan, 6 Scheiben Rohschinken, Olivenöl

Mangold blanchieren, abtropfen lassen, ausdrücken, fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in 1 EL Butter anschwitzen, mit dem Knödelbrot vermengen. Eier, Mangold und Mehl unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. 6 Knödel formen, im leicht kochenden Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen. Schinken in etwas Öl knusprig braten, Butter zerlassen, Parmesan grob reiben. Mangoldknödel mit Butter und Parmesan anrichten, mit Schinken garniert servieren.

Karfiol mit Nuss-Butterbröseln

Rezept für 4 Personen

800 g Karfiol, 100 g Butter, 100 g Brösel, 50 g geriebene Nüsse, 12 Sardellenfilets, 4 EL Kapern, 3 hart gekochte Eier, Salz

Sardellenfilets abtropfen lassen, Kapern bei Bedarf halbieren, Eier schälen und fein hacken. Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Butter aufschäumen lassen, Brösel und Nüsse bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Karfiol auf Tellern anrichten, leicht salzen, mit Nuss-Butterbröseln bestreuen, Kapern, Sardellen sowie Eier darauf verteilen, mit Kartoffeln und Blattsalat servieren.