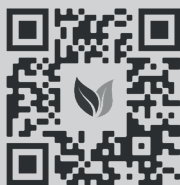


2026
KW 31

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, 3 Tomaten,
1 Bund Karotten, 1 Gemüsezwiebel,
1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 Romanischer Salat, 1 Gurke,
3 Tomaten, 1 Bierrettich, 1 Bund
Karotten, 1 Gemüsezwiebel,
1 Broccoli

FAMILIENBOX:

1 Romanischer Salat, 1 Salat,
4 Tomaten, 1 Bierrettich, 1 Bund
Karotten, 1 Gemüsezwiebel,
1 Broccoli, 1 Melanzani

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In den kommenden beiden Wochen bieten wir die Zusatzbox **"Tiroler Zwetschken"** von Regina Norz vom Surerhof an. Diese wunderbaren Früchte haben die klangvollen Namen "Katinka", "Hanka" und "Franzi", und werden auch in dieser Reihenfolge reif und geerntet. Die Zusatzbox "Tiroler Zwetschken" können Sie mit 2,5 kg Inhalt bestellen und kostet € 15,10. Ebenso in KW 32 und 33 können Sie wieder die Zusatzbox **"Tiroler Zwiebeln"** von unseren Gemüseproduzenten bestellen, die in 4 kg-Einheiten à € 12,90 im Angebot sind. Bestellen Sie gerne vor!

Einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsebox

ZUSATZBOXEN

Zwetschken

2,5 kg

Preis: € 15,10 inkl. MwSt.

Tiroler Zwiebeln

4 kg

Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

KW 32: 05.-07.08.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 04.08.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

In den dieswöchigen Gemüseboxen finden Sie wunderbares **Sommergemüse** wie Zucchini, Tomaten, Fenchel oder Melanzani.

Wussten Sie, dass...

- **Zucchini** botanisch mit Kürbis verwandt ist und ursprünglich aus Italien stammt?
- **Tomaten** einfach bei Raumtemperatur offen liegen gelassen werden können, damit sie ihr volles Aroma entwickeln (und dieses im Kühlschrank großteils sogar verlieren)?
- **Fenchel** doppelt so viel Vitamin C enthält wie eine Orange?
- **Melanzani** botanisch mit Tomaten und Paprika verwandt ist und ursprünglich aus Indien stammt?

REZEPTE

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

KOREANISCHES BIERRETTICH-KIMCHI

Rezept für 1 Einweckglas

1 großer Bierrettich, 35 g Meer- oder Steinsalz (ohne Fluorid oder Jodid), ½ Bund Jungzwiebeln, 2 große Knoblauchzehen, 1 cm frischer Ingwer, 1 TL Fischsauce, 25 g Gochugaru (koreanische Chiliflocken), 2 EL Rohrzucker, 1 TL Meersalz

Rettich schälen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Meer- oder Steinsalz vermengen und mit Wasser auffüllen. Schüssel abdecken und über Nacht oder mind. 6 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Salzwasser abgießen, Rettichwürfel gründlich waschen und abtropfen lassen. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln, Ingwer fein reiben. Fischsauce, Gochugaru, Rohrzucker und Meersalz zu einer Paste verrühren. Rettichwürfel mit Jungzwiebel, Knoblauch und Ingwer mit der Paste vermengen. In ein steriles, sauberes Einweckglas füllen (nach oben hin Luft für die Fermentation lassen), verschließen und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, danach für eine Woche in den Kühlschrank geben und fermentieren. Das Kimchi hält nun im Kühlschrank für gut einen Monat.

BROCCOLI MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN UND ERDNUSSCREME

Rezept für 2 Personen

1 Broccoli, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Erdnussöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Geröstete Kichererbsen: 250 g Kichererbsen aus der Dose, 1 EL Erdnussöl, 1 Prise Paprikapulver mild, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Erdnusscreme: 100 g Erdnüsse, 100 ml Kokosmilch, 3 EL Sojasauce, 1 EL Erdnussbutter, 1 Knoblauchzehe, 1 cm frischer Ingwer, Erdnussöl zum Anbraten

Broccoli waschen, in Röschen teilen. Zwiebel schälen und längs in breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Broccoli darin bissfest braten, kräftig würzen und warmhalten. Kichererbsen waschen, in einer Schüssel mit Erdnussöl und Gewürzen vermengen und anschließend in einer Pfanne knusprig braten, beiseite geben. Für die Erdnusscreme die Knoblauchzehe und den Ingwer sehr fein hacken und alle Zutaten miteinander verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Broccoli-Zwiebel-Gemüse auf Teller geben, mit je 1 EL Erdnusscreme und gerösteten Kichererbsen anrichten.