

2026
KW 31

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 grüner Eichblattsalat, 1 Melanzani,
3 Tomaten, 1 Fenchel, 1 Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 grüner Eichblattsalat,
1 Romanischer Salat, 3 Tomaten,
1 Fenchel, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Karfiol, 2 Zucchini

FAMILIENBOX:

1 grüner Eichblattsalat, 1 Kopfsalat,
2 Gurken, ¼ kg Tomaten, 2 Fenchel,
6 gelbe Karotten, 1 Karfiol,
1 Frühlkraut

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

FENCHEL-KAROTTEN-CURRY MIT KOKOSMILCH

Rezept für 2 Personen

150 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 4 mittlere Karotten, 1 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, 1 roter Chili, Saft von ½ Zitrone, 1 TL gelbe oder rote Currypaste (Fertigprodukt), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten
Karotten schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Fenchelknolle putzen, halbieren, Strunk entfernen, in feine Spalten schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili in dünne Ringe schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Zwiebel in Öl hell andünsten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitrösten. Karotten und Fenchel zugeben, 2-3 Minuten braten. Currypaste einrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen. Fenchel-Karotten-Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren. Dazu serviert man am besten Basmatireis.

SPAGHETTI MIT KARFIOL-WALNUSS-BOLOGNESE

Rezept für 4 Personen

500 g Karfiol, 400 g Spaghetti, 400 ml Hühnerbrühe, 200 g Lauch, 150 ml Rahm, 150 ml trockener Weißwein, 150 g Speckwürfel, 100 g gehackte Walnüsse, 2 EL Mehl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Saft von ½ Zitrone, ½ Bund Petersilie, Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Karfiol waschen, in Röschen teilen und fein raspeln. Knoblauch und Petersilie hacken, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Zitronensaft auspressen. Speck in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, Butter hinzugeben, Knoblauch und Lauch mitbraten. Geraspelten Karfiol und gehackte Walnüsse zugeben, mit Mehl stauben, mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Hühnerbrühe und Rahm aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten köcheln lassen, mit Zitronensaft abschmecken. Spaghetti al dente kochen, mit der Karfiol-Walnuss-Bolognese und Petersilie bestreut servieren.