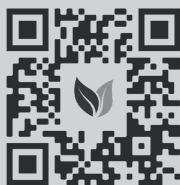


2026
KW 31

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 Kopfsalat, 5 bunte Karotten,
2 Zucchini, 1 Bierrettich, 1 Bund
Jungzwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 Kopfsalat, 1 Romana Salat,
1 Melanzani, 4 Tomaten, 2 Zucchini,
1 Bierrettich, 1 Bund Jungzwiebeln

FAMILIENBOX:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Rosso,
1 Melanzani, ¼ kg Tomaten,
3 Zucchini, 1 Broccoli, 1 Bierrettich,
1 Bund Jungzwiebeln

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.

ZUCCHINI-SCHOKO-MUFFINS

Rezept für 12 Stück

180 g Mehl, 180 g Zucker, 180 g gemahlene Mandeln, 180 g Zucchini, 100 ml neutrales Öl, ½ TL Zimt, ½ Pkg. Backpulver, ½ Pkg. Vanillezucker, 1 EL Kakao, 2 Eier, etwas Ribiselmarmelade

Schokoladeglasur: 75 g Kuvertüre, 30 g Butter

Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen. Zucchini fein reiben. Alle Zutaten miteinander verrühren, in Muffinförmchen füllen, gut 20 Minuten backen (Nadelprobe machen). Muffins aus dem Rohr nehmen, mit Ribiselmarmelade bestreichen. Für die Schokoladeglasur die Kuvertüre mit Butter über Dampf schmelzen, Muffins damit glasieren, nach Belieben noch mit Streusel garnieren.