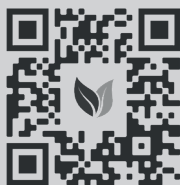


2026
KW 31

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, ½ kg Tomaten, 1 Gurke,
1 Fenchel, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, ½ kg Tomaten,
1 Frühlkraut, 1 Bierrettich, 1 Fenchel,
1 Lauch

FAMILIENBOX:

1 Eissalat, 1 Blattsalat,
300 g Cocktailtomaten, 1 Frühlkraut,
1 Bierrettich, 2 Melanzani, 1 Gurke,
2 Lauch

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 größtenteils 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. Fenchel-
grün für die Garnitur zur Seite geben. Fenchelknolle putzen, hal-
bieren, 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 re-
duzieren, 5 Minuten köcheln lassen. Fenchel-Karotten-Curry mit
Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren.
Dazu serviert man am besten Basmatireis.

SAIBLINGSFILET AUF PAPRIKA-KRAUT UND EIER- SCHWAMMERL

Rezept für 4 Personen

Saiblingsfilets: 4 Saiblingsfilets (küchenfertig), Salz, Pfeffer aus
der Mühle, Öl zum Anbraten

Paprika-Kraut: 500 g Frühlkraut, 500 g Kartoffeln, 250 g Eier-
schwammerl, 80 g Zwiebel, 1 Chilischote (nach Belieben), 1 EL
Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
¼ Bund Petersilie, Öl zum Anbraten, etwas Gemüsebrühe
Frühlkraut in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in klei-
ne Würfel schneiden, in Salzwasser bissfest garen, Wasser abgie-
ßen. Eierschwammerl putzen, bei Bedarf zerkleinern. Zwiebel,
Chilischote und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Öl anschwit-
zen, Chilischote, Tomatenmark und Paprikapulver kurz mitrös-
ten, Frühlkraut und Eierschwammerl zugeben, schmoren lassen
(bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe aufgießen), sämig einko-
chen. Kartoffelwürfel untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite
nach unten in Öl kross braten. Auf dem Paprika-Kraut anrichten,
mit Petersilie bestreut servieren.