

2022  
KW 17

Hannes Posch



Tiroler Gemüsebox OG  
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 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 kg Kartoffeln, 200 g Blattspinat

### Gemüsebox:

1 grüner Eichblattsalat, 100 g Kresse, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch, 1 kg Kartoffeln, 300 g Blattspinat

### Familienbox:

1 grüner Eichblattsalat, 1 Blattsalat, 100 g Kresse, 100 g Vogelsalat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 2 Lauch, 1 kg Kartoffeln, 500 g Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Üblicherweise gibt es im März viele Föhntage im Gebiet rund um Thaur, die heuer ausgeblieben sind. Aus diesem Grund starten wir zwar eine Woche später, die Qualität vom frischen Gemüse ist dafür herausragend! Gleich zu Beginn der Saison würden wir all jene darum bitten, welche die **leeren Kartons** noch nicht (regelmäßig) zurückgeben, diese am Abstellplatz zur Verfügung zu stellen. Die Kartonagen werden wieder um mindestens 25% teurer. Das können wir kompensieren, wenn Sie uns diesbezüglich unterstützen. **Vielen Dank an all jene, die das bereits Woche für Woche praktizieren.**

Diesmal erlauben wir uns, zu jedem Rezeptzettel einen Gemüseboxen Folder für eine Weiterempfehlung beizulegen. Sollten Sie dafür keine Verwendung haben, bitte einfach ins Leergut und retour an uns.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

### Zusatzbox: Kräuter im Topf

7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot, 1 Basilikum genovese, 1 Thymian, 1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze, 1 Zitronenmelisse

Preis: € 17,70 inkl. MwSt.

**KW 18: 04.-06.05.2022**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 03.05.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



### Vorschau Zusatzboxen

#### KW 19 (11.-13.05.2022)

7 Kräuter im Topf € 17,70

#### KW 20 (18.-20.05.2022)

Edelpilze (600 g) € 19,70

Apfelessig (3 l) € 20,95

#### KW 21 (25.-27.05.2022)

Edelpilze (600 g) € 19,70

Apfelessig (3 l) € 20,95

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesebox.at](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Hot-Dog mit Chili-Cheese-Sauce und Radieschen-Relish

Rezept für 4 Personen

**Hot-Dog:** 4 Hot-Dog-Buns (weiche Weizenbrötchen), 4 Grillwürste, 75 g Speckwürfel • Grillwürste und Hot-Dog-Buns goldbraun grillen, Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten. Hot-Dog-Buns aufschneiden, füllen: Chili-Cheese-Sauce – Grillwurst – Chili-Cheese-Sauce – Radieschen-Relish – Speckwürfel – Petersilie! Wer es gerne scharf möchte, kann mit Chilis und Hot-Saucen nachschärfen.

**Chili-Cheese-Sauce:** 150 g Käse (z.B. geräucherter Käse, Cheddar, Chester...), 100 g Frischkäse (natur), 100 ml Rahm, Knoblauch und Chilischoten nach Belieben, Chilipulver, Salz, Pfeffer

Käse in Würfel schneiden, Knoblauch und Chilischoten fein hacken. Rahm mit Frischkäse bei niedriger Temperatur erwärmen, Käse zugeben, schmelzen lassen, alle Zutaten vermengen, nach Belieben würzen (Schärfe). Etwas abkühlen lassen, damit die Sauce eindickt.

**Radieschen-Relish:** 300 g Radieschen, 1 rote Zwiebel, 1 grüne Chilischote, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie (ersatzweise Tiefkühl-Kräuter), 2 EL Olivenöl, 1 TL Balsamico-Essig, ½ Zitrone (Saft), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Radieschen in kleine Würfel schneiden, Zwiebel, Chilischote, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur zur Seite geben. Alle Zutaten gut vermengen, ziehen lassen.

### Auflauf von Kartoffeln und Blattspinat mit einer Gorgonzola-Haube

Rezept für 4 Personen

1000 g Kartoffeln, 500-600 g Blattspinat, 150 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, 1 Knoblauchzehe, 2-3 Dotter, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten, Butter für die Auflaufform • Kartoffeln in der Schale mit etwas verkürzter Kochzeit kochen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blattspinat waschen, grobe Stiele entfernen. Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Kartoffelscheiben einschichten, mit Salz würzen, mit Blattspinat belegen. Rahm aufkochen, von der Platte ziehen, Gorgonzola darin schmelzen, abkühlen lassen, Dotter, etwas Zitronensaft und Zitronenschale einrühren, über dem Auflauf verteilen, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.

### Risotto mit Lauch und braunen Champignons

Rezept für 3-4 Personen

500 ml Wasser, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 125 ml Rahm; 250 g braune Champignons, 200 g Lauch, 50 g Parmesan, 1 Knoblauchzehe, ggf. 1 Prise Steinpilzpulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Butter zum Anschwitzen, 1 EL Olivenöl zum Anbraten • Champignons blättrig, Lauch in Ringe schneiden, Parmesan reiben, Knoblauchzehe fein hacken. Lauch in Butter hell anschwitzen, Reis zugeben, durchrühren, mit Wasser, Wein und Rahm aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, cremig einkochen, dabei öfters umrühren. Champignons in Olivenöl gut anbraten, mit Salz, Pfeffer und ggf. mit Steinpilzpulver würzen, unter den Reis mischen, die Hälfte des Parmesans unterziehen. Risotto auf 4 Tellern anrichten, mit restlichem Parmesan bestreut servieren.