

2022
KW 28

Anton Giner



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 Lollo Bionda, 1 Gemüsezwiebel,
3 Stück Tomaten, 1 Karfiol,
5 Stück Karotten

Gemüsebox:

1 Lollo Bionda, 1 Eichblattsalat rot,
3 Tomaten, 1 Karfiol,
7 Stück Karotten, 1 Gurke,
1 Gemüsezwiebel

Familienbox:

1 Lollo Bionda, 1 Radicchio,
1 Frühlkraut, 1 Melanzani,
1 Karfiol, 4 Stück Tomaten,
1 Fenchel, 1 Gemüsezwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Es ist nun an der Zeit, Ihnen unsere Gemüseboxen-App ein bisschen genauer vorzustellen, welche seit April 2021 im Einsatz ist und schon von sehr vielen von Ihnen genutzt wird. Durch die Angabe Ihrer Daten (Name, Adresse, Wohnort und Kistengröße) wird Ihr persönlicher Inhalt Ihrer Kistengröße angezeigt. Sobald die Inhalte der Gemüsebox bekannt sind, werden Sie via Push Nachricht informiert und können somit Ihren Einkauf für die Woche planen. Sie finden in der App auch alle aktuellen Zusatzboxangebote, bzw. werden, sobald sich diese fixiert haben, über die App direkt informiert. Diese können dann ganz einfach bestellt werden: Die gewünschte Zusatzbox in den Warenkorb legen, dort finden Sie die Übersicht der ausgewählten Produkte. Den Warenkorb abschicken, wir bestätigen Ihnen dann per Mail den Erhalt der Nachricht. Mit dem Kontaktformular können Sie uns direkt Ihre Änderungswünsche bekannt geben, wenn Sie die Kistengröße ändern wollen, ist das auch in der App möglich – wir bestätigen Ihnen dies natürlich auch schriftlich. Die gesamte Sammlung der Rezeptideen ist in der App abrufbar, Favoriten können gespeichert werden; so finden Sie Ihre Lieblingsrezepte auf Anhieb. Ein Tool für alle begeisterten Köche und Köchinnen: Wenn Sie ein Rezept geöffnet haben, geht Ihr Smartphone oder Tablet nicht in den Ruhezustand, d.h. kein lästiges „Wischen“ mit „schmutzigen“ Fingern. Die App ist sowohl für Android als auch für iOS gratis verfügbar; auf unserer Website finden Sie den Link zum Download oder scannen Sie einfach den QR-Code oben ...

Vorschau Zusatzboxen: Bei den Kirschen in der kommenden Woche haben wir noch ein ganz kleines Kontingent frei. Sobald diese ausverkauft sind, wird dies auf der Website mitgeteilt. In der KW 30 (27.-29.7.) bieten wir Ihnen nochmals, sollten Sie einen geringeren Bedarf haben, die **5 kg Einheit Frühkartoffeln** an. In der KW 31 und KW 32 besteht aufgrund der außerordentlichen Nachfrage die Möglichkeit, die Zusatzbox **Frühkartoffeln mit 10 kg** Inhalt zu bestellen.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln
Preis: € 12,20 inkl. MwSt.

KW 30: 27.-29.07.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 26.07.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzboxen

KW 31 (03.-05.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg) € 16,30

REZEPTE

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

Karfiol und Eier mit Brösel auf Kräuteröl

Rezept für 4 Personen, Snack oder Abendessen

600 g Karfiol (geputzt), 6 hart gekochte Eier, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karfiol in kleine Röschen teilen. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Karfiol-Röschen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 12 bis 15 Minuten braten, bis sie leicht braun und gerade noch bissfest sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in große Würfel schneiden. Etwas Kräuter-Öl jeweils auf einen Teller streichen, Karfiol mit den Eierwürfeln darauf anrichten, mit Bröseln bestreut servieren.

Brösel: 80 g Semmelbrösel, 60 g Butter, 1 Prise scharfes Paprikapulver, Salz

Butter zerlassen, Brösel darin goldbraun rösten, mit Paprikapulver und Salz würzen.

Kräuteröl: 10 EL kalt gepresstes Olivenöl, 1 Handvoll Basilikum (frisch oder gefroren), 1 Bund Petersilie, Salz

Öl mit den Kräutern fein pürieren, leicht salzen.

Gegrillter Gemüsezwiebel mit Parmaschinken

Rezept für 2 Personen als Beilage

8 Scheiben Parmaschinken, 4 Salbei-Blätter, 1 Gemüsezwiebel, Salz, Olivenöl

Zwiebel schälen, vierteln (dabei achten, dass die Spalten nicht auseinanderfallen), mit Öl bepinseln, auf den Grill legen und rundum hell anbraten, leicht salzen. Vom Grill nehmen, mit Parmaschinken umwickeln, mit Salbeiblatt garnieren (mit Zahnstocher fixieren).

Fenchel mit Gemüsezwiebel als Beilage

Rezept für 2 Personen

1 Fenchel, 1 Gemüsezwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten • Fenchel und Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Fenchel darin braten, bis das Gemüse weich ist und eine schöne Farbe bekommen hat, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün bestreut servieren. Passt zu Fisch und Grillfleisch.