

2022
KW 32

Josef Posch



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



Die Kloane:

1 Blattsalat, 2 Zuckermais-Kolben,
1 Zucchini, 1 Broccoli, 1 Gurke

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Eichblattsalat rot,
2 Zuckermais-Kolben, 4 Tomaten,
1 Lauch, 1 Karfiol, 1 Zucchini

Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Eichblattsalat rot,
2 Zuckermais-Kolben, 1 Karfiol,
5 Tomaten, 2 Lauch, 1 Gurke,
1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Einige kühlere Tage haben nicht nur uns Menschen gut getan, auch das Gemüse auf den Feldern konnte im übertragenem Sinn etwas "durchschnaufen" und Kräfte sammeln für den nächsten Reifeprozess. Sollten hitze- oder gewitterbedingte Schäden beim Inhalt der Gemüseboxen aufgetaucht sein, dann tut uns das sehr leid und wir bitten Sie darum, uns darüber zu informieren. Wir würden in so einem Fall mit Ihnen gerne den gewünschten Ersatz vereinbaren.

In den kommenden zwei Wochen bieten wir Ihnen die **3 kg Zusatzbox Tiroler Zwetschen** an. So wie es aussieht, werden wir heuer genügend dieser hocharomatischen Früchte von unseren beiden Landwirten, Regina Norz (Surerhof) und Andreas Saurwein erhalten. Diese Zwetschen eignen sich natürlich **auch perfekt zum Einfrieren, Einwecken, Einkochen** und somit einer entsprechenden Bevorratung für Herbst und Winter.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit

... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Vorschau Zusatzboxen

KW 34 (24.-26.08.2022)

Zwetschen (3 kg) € 13,35

Zusatzbox: Zwetschen

3 kg Zwetschen

Preis: € 13,35 inkl. MwSt.

KW 33: 17.-19.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 16.08.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Linsen-Bowl mit frischem Mais, Zucchini und Nektarinen

Rezept für 4 Personen

200 g gemischter Blattsalat, 150 g Beluga-Linsen (dunkle Linsen), 3 Nektarinen, 2 Zuckermaiskolben, 2 Zucchini, 1 Zitrone (Saft), 4 EL grünes Pesto, Kürbiskernöl zum Beträufeln, ein paar Minze- und Basilikum-Blätter

Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit Basilikum- und Minze-Blätter vermengen. Beluga-Linsen waschen, nach Packungsanleitung kochen, auskühlen lassen, unter den Salat mengen, in Schüsseln anrichten. Nektarinen in Spalten, Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Von den Maiskolben der Länge nach Stücke abschneiden (Späne) oder die Maiskolben in dünne Scheiben schneiden. Mais, Nektarinen und Zucchini auf ein Backblech (Backpapier) geben, 15 Minuten bei 200 – 220°C grillen. Nektarinen, Mais und Zucchini auf dem Blattsalat mit den Linsen anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Pesto anrichten.

Maiskolben mit Honig-Butter-Chili-Glasur

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 50 g Butter, 1 EL Honig, ½ TL Chilipulver, 1 Prise Salz

Mit Hilfe einer Grilltasse grillen, damit die Glasur aufgefangen werden kann! Maiskolben schälen. Butter und Honig erwärmen, mit Chili und Salz würzen, Kolben damit bestreichen, 40 Minuten grillen (am Grill oder im Rohr bei 180°C). Kolben immer wieder mit der Glasur bestreichen, die Maiskolben auch vor dem Servieren noch einmal bestreichen.

Kleine Lauch-Weintrauben-Quiches

Rezept für 4 Personen

600 g Blätterteig, 300 g Lauch (geputzt), 250 g rote Weintrauben, 250 ml Milch, 100 g Blauschimmelkäse, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl für die Arbeitsfläche

Lauch in Ringe schneiden, Weintrauben halbieren, nach Belieben entkernen. Milch, Eier, Blauschimmelkäse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren. Blätterteig ggf. auftauen lassen, etwas ausrollen, 12 Kreise (10 cm Durchmesser) ausstechen. Muffinförmchen mit Backpapier auslegen, mit den Blätterteigkreisen auskleiden, Lauch und Trauben einfüllen, Käsecreme darauf verteilen, bei 180°C Umluft 25 Minuten backen.