

2022
KW 38

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, 1 kg Kartoffeln (Evita), 1 Gemüsezwiebel, 30 dag Blattspinat, 1 Sellerie mit Grün

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 kg Kartoffeln (Evita), 1 Gemüsezwiebel, 40 dag Blattspinat, 1 Lauch, 1 Sellerie mit Grün

Familienbox:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 kg Kartoffeln (Evita), 60 dag Blattspinat, 1 Bund Radieschen, 2 Lauch, 1 weiches Frühkraut, 1 Sellerie mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In der Gemüsebox finden Sie aufgrund der Sortenvielfalt von über 50 Gemüsesorten während des Jahres immer wieder ein Gemüse, welches entsprechend Ihrer Gewohnheit nicht im Einkaufswagen landen würde. Aus diesem Grund sammeln wir für Sie **alle selbst erprobten und bewährten Genussrezepte seit nun fast 18 Jahren**. Auf unserer Website und in der App stehen Ihnen diese, z. T. mit Bildern hinterlegt, zur Verfügung. Lernen Sie ein typisches Herbstgemüse, z. B. den Sellerie, der übrigens einen überaus hohen gesundheitlichen Mehrwert besitzt, mit einer Zubereitungsidee kennen, die Sie erstaunen wird. Ab kommender Woche können wir Sie mit der bereits ab jetzt schalenfesten und **lagerfähigen Kartoffelsorten Evita** in der Zusatzbox bedienen. Vorbestellungen bis zur KW 8 (22.-24.2.2023) können Sie gerne und jederzeit an uns melden.

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

Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg:Kartoffeln Evita
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

KW 39: 28.-30.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 27.09.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

| | | |
|-------|---|--------------------|
| KW 40 | Äpfel (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg) | € 24,40 |
| KW 41 | Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold) | € 24,40 |
| KW 42 | Kartoffeln rotschalig (10 kg) | € 14,40 |
| KW 43 | Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig (10 kg) | € 24,40 € 14,40 |
| KW 44 | Kartoffeln Evita (10 kg) | € 14,40 |

| | | |
|-------|--|---------|
| KW 45 | Äpfel (10 kg Boskoop) | € 24,40 |
| KW 46 | Apfelsaft (10 l) | € 28,40 |
| KW 47 | Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) | € 24,40 |
| KW 48 | Kartoffeln Evita (10 kg) | € 14,40 |
| KW 04 | Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella) | € 24,40 |
| KW 08 | Kartoffeln Evita (10 kg) | € 14,40 |

REZEPTE

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

Sellerie-Cremesuppe mit gebratenen Shrimps

Rezept für 2-3 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 300 g Knollensellerie (geschält), 200 ml Rahm, 200 g Shrimps (küchenfertig), 100 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butter und Olivenöl zum Anbraten

Sellerie grob reiben oder klein schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zitrone auspressen. Zwiebel in Butter hell anschwitzen, Sellerie kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, Sellerie weichkochen, Suppe pürieren, mit Rahm verfeinern, bei Bedarf mit Salz nachwürzen, warmhalten. Shrimps abspülen, trockentupfen, mit dem Knoblauch in Olivenöl 2-3 Minuten braten, von der Platte ziehen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Suppe in Tellern anrichten, Shrimps einlegen, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut anrichten, dazu passt ein knuspriges Weißbrot.

Spinat-Tarte

Rezept für 4 Personen, 1 runde Auflaufform Ø 26 cm

Teig: 100 g Mehl, 100 g Butter, 100 g Topfen mager, Salz

Aus allen Zutaten einen Teig kneten, zu einer Kugel formen, eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, ausrollen, in die Auflaufform drücken, Ränder hochziehen. Spinat-Fülle gleichmäßig darauf verteilen, bei 175°C 40 Minuten backen.

Spinat-Fülle: 400 g Blattspinat, 400 g Frischkäse, 250 ml Rahm, 100 g frisch geriebener Parmesan, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Spinat putzen, bei Bedarf in breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl hell anschwitzen, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen lassen (ggf. abgießen), mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten gut vermengen.