

2022
KW 39

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 Hokkaido-Kürbis, 1 Kohlrabi, 5 Karotten gemischt

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 grüner Eichblattsalat, 1 Kopfsalat, 1 Hokkaido-Kürbis, 1 Kohlrabi, 10 dag Kresse oder Rucola, 6 Karotten gemischt, 1 Bund Radieschen

Familienbox:

1 grüner Eichblattsalat, 1 Kopfsalat, 10 dag Kresse, 1 Hokkaido-Kürbis, 2 Kohlrabi, 50 dag grüne Bohnen, 7 Karotten gemischt, 2 Melanzani

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Nachdem sich die Anfragen mehren, bieten wir Ihnen gerne **eine neue Zusatzbox** an. Bereits für übernächste Woche, der Kalenderwoche 41 (12.-14.10.2022) erhalten Sie bei Bedarf eine **Lagerbox mit 3 kg Karotten und 2 kg Röhren**. Beide Sorten sind ungewaschen und damit bei kühlen Temperaturen gut lagerfähig. Verwendbar sind diese beiden Gemüsesorten zum Entsaften, fürs Einwecken, für Salate und sonstige Rezepte, die Sie auch in voller Vielfalt in unserer Sammlung auf der Website und in unserer App finden.

Kommende Woche haben wir die Zusatzbox Äpfel mit den Sorten **Elstar (ca. 6 kg) und Freiherr von Hallberg (ca. 4 kg)** im Angebot. Letztere werden Sie im herkömmlichen Handel nicht finden, da diese auf ausschließlichem Wunsch des Züchters nur der kleinstrukturierten Landwirtschaft vorbehalten ist. Ein außerordentlicher Apfel, den wir Ihnen gerne empfehlen!

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Äpfel

6 kg Elstar & 4 kg Freiherr von Hallberg
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

KW 40: 05.-07.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 04.10.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 41	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 41	Lagerbox (3 kg Karotten, 2 kg Röhren)	€ 11,95
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.gemuesebox.at

Pasta mit cremiger Kürbis-Kokos-Sauce und Salbei

Rezept für 4 Personen

220 g Spaghetti; 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer (2 cm) oder 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Salbei (ersatzweise Basilikum), Olivenöl zum Anschwitzen

Spaghetti al dente kochen. Hokkaido-Kürbis schälen, entkernen, ein paar Stücke in ganz dünne Spalten, den Rest in Würfel schneiden. Kürbisspalten mit den Salbeiblättern in Olivenöl braten, aus der Pfanne nehmen, warmhalten. Kürbiswürfel mit etwas Wasser weichdünsten, Wasser abgießen, Kürbiswürfel pürieren. Zwiebel, Ingwer oder Knoblauch schälen, fein hacken, in Olivenöl anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen, Kürbis-Mus einrühren, nochmals pürieren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Cremige Kürbis-Kokos-Sauce mit der Pasta vermengen, mit den Kürbisspalten anrichten, mit frischen Salbeiblättern garnieren.

Geröstetes Schwarzbrot mit Räucherlachs und Kohlrabi-Kartoffel-Mus

Rezept für 4 Personen

4 große Scheiben Schwarzbrot, 4 EL Butter, 1 Knoblauchzehe

200 g Räucherlachs; Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Butter erhitzen, halbierte Schwarzbrotsscheiben und Knoblauch darin knusprig braten, mit dem Räucherlachs und dem Kohlrabi-Kartoffel-Mus servieren.

Kohlrabi-Kartoffel-Mus: 350 g Kohlrabi, 350 g mehliges Kartoffeln, 250 – 350 ml Gemüsebrühe, 2 EL Rahm, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss, Salz, 1 Handvoll frische Petersilie fein gehackt (oder Kresse)

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, würfelig schneiden, in der Gemüsebrühe weichkochen (Gemüse soll nur knapp mit Gemüsebrühe bedeckt sein - ggf. vor dem Weiterverarbeiten überschüssige Flüssigkeit abgießen), mit den restlichen Zutaten vermengen und würzen, zu einem Mus stampfen, mit Petersilie bestreuen.