

2024  
KW 25

Hannes 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 Kopfsalat, Karfiol, 1 Kohlrabi,  
1 Bund Mangold, 1 Bund  
Petersilie glatt

#### Gemüsebox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer  
Salat, 1 Karfiol, 1 Bund Mangold,  
3 Zwiebel, 1 Fenchel, 1 Frühkraut

#### Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Romanesco, 1 Bund Mangold,  
1 Bund Karotten, 2 Fenchel,  
1 Frühkraut, 2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Offensichtlich hat nach dieser langen, feuchtnassen Phase der Sommer die Oberhand gewonnen. Das Gemüse wird sich nun rasch in seiner saisonalen Vielfalt entwickeln, sodass Ihr Angebot für abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte immer größer wird. **In dieser Woche hat die Ernte der ersten Tiroler Frühkartoffeln begonnen**, viele von Ihnen warten ja bereits auf die besondere Qualität der heimischen Ware. In der kommenden Woche bieten wir Ihnen die erste Zusatzbox Frühkartoffeln an, je nach Bedarf in der 5kg oder 10 kg Einheit. Bitte beachten Sie, dass die ersten Frühkartoffeln noch nicht schalenfest und daher nur bedingt lagerfähig sind (ca. 3-4 Wochen, kühl und dunkel). Zudem sind selbstverständlich auch in den Gemüseboxen immer wieder kleinere Mengen Kartoffeln enthalten.

**Einlegesäcke:** Leider ist bei der neuen Lieferung der Einlegesäcke ein Produktionsfehler passiert, die Schweißnaht hält nicht! Ersatzweise müssen diese nun bis zur Lösung des Problems durch die Plastik-Einlegesäcke ersetzt werden. Wir bitten Sie darum, diese im Plastikrecycling zu entsorgen und hoffen diesbezüglich auf Ihr Verständnis.

**Vielen Dank für die Rückgabe sämtlicher Leergutkartons!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,75 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 18,29 inkl. MwSt.

#### KW 26: 26.-28.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 25.06.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Karotten-Mangold-Gemüse

Rezept für 4 Personen als Beilage z.B. zu Fisch, Hendl oder mit Kartoffeln

400 g Karotten, 1 Bund Mangold, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anbraten, nach Belieben 1 Schuss Rahm

Karotten schälen, in Stifte schneiden. Mangold waschen, Blätter in breite Streifen, Stiele fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Karotten, Mangold-Stiele und Zwiebel scharf anrösten, 5 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, Mangold-Blätter zugeben, weitere 5 Minuten braten, nach Belieben mit einem Schuss Rahm verfeinern, mit Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft würzen, als Beilage servieren.

### Karfiol-Käse-Laibchen

Rezept für 4 Personen

500 g Karfiol (oder Romanesco), 200 g würziger geriebener Käse, 100 g Semmelbrösel plus zum Wälzen, 3 Eier, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Karfiol (oder Romanesco) in Röschen teilen, in Salzwasser weich garen, abseihen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel hacken. Karfiol (oder Romanesco) mit Eiern, Käse, Zwiebel, Semmelbrösel und Gewürze vermengen, Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Laibchen goldgelb herausbacken.

### Gefüllte Blätterteig-Tascherl mit Kraut und Speck

Fingerfood

1 Pkg. Blätterteig (Fertigprodukt), 300 g Frühkraut, 200 g Speckwürfel, 150 g Crème Fraîche, 1 TL Kümmel gemahlen (nach Belieben), 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Dotter zum Bestreichen

Frühkraut fein schneiden. Speck in der Pfanne auslassen, Frühkraut zugeben, mitrösten, mit Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, von der Platte ziehen, Crème Fraîche untermengen. Blätterteig ausrollen, in kleine Quadrate schneiden, Krautfülle jeweils in die Mitte der Quadrate geben, Tascherl formen, mit Dotter bestreichen, im vorgeheizten Rohr bei 200°C 20 Minuten backen.