

2024  
KW 20

Hannes Posch



**Tiroler Gemüsekiste OG**  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: [tiroler@gemuesekiste.at](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



#### Die Kloane:

1 Lollo Bionda, 10 dag Kresse,  
1 Lauch, 1 Bund Radieschen,  
1 Kohlrabi

#### Gemüsekiste:

1 Eissalat, 10 dag Kresse, 1 Bund  
Radieschen, 1 Karfiol, 1 Lauch,  
1 Kohlrabi, 1 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Lollo Bionda, 2 Bund  
Radieschen, 1 Karfiol, 1 Lauch,  
1 Kohlrabi, 1 Knoblauch,  
¾ kg Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Mit jeder Woche wachsen nun immer mehr Gemüsesorten heran, womit die Vielfalt breiter und bunter wird. Letzte Woche befand sich in den Gemüsekisten zum Teil ein **Bund Frühlingszwiebel** und der junge und noch **grüne Knoblauch**. Um Verwechslungen zu vermeiden, geben wir Ihnen gerne eine fachliche Information: Beim Zwiebel besteht das Laubwerk immer aus Röhrchen, beim grünen Knoblauch ist das Laub flach, so wie beim Lauch (Porree). Zudem ist der Knoblauchgeruch ein unverkennbares Merkmal, der ist jedoch nicht so intensiv wie bei der allseits bekannten, abgereiften Knolle mit den Knoblauchzehen.

**Lieferung zu Fronleichnam:** Ist Ihr Liefertag der Donnerstag, so wird auch am 30.5. normal ausgeliefert. Sollte sich etwas ändern, werden Sie gesondert informiert. Da wäre dann davor ein Zusatzzettel in Ihrer Gemüsekiste oder Sie erhalten eine Mitteilung per SMS.

**Zusatzkiste Spargel:** Für die kommende Woche, KW 21 (22.-24.5.) und die darauffolgende Woche KW 22 (29.-31.5.) können wir Ihnen vom kleistrukturierten Spargelbetrieb, Walter Praxmarer aus Mils bei Imst, **eine beschränkte Menge** anbieten. Eine Einheit besteht aus 500 g weißen Spargel, 500 g grünen Spargel und ca 300 g Suppenspargel. Bitte um Verständnis, das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Spargel

500 g weißer Spargel, 500 g grüner  
Spargel, ca. 300 g Suppenspargel

**SOLANGE DER VORRAT REICHT**

Preis: € 20,50 inkl. MwSt.

#### KW 21: 22.-24.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 21.05.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

|                |                |
|----------------|----------------|
| <b>KW 22:</b>  | 29.-31.05.2024 |
| <b>Spargel</b> | € 20,50        |

## REZEPTE

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

### Kohlrabi mit rosa Pfefferbeeren

Rezept für 2 Personen als Beilage

*400 g Kohlrabi, 80 g weißer Zwiebel, 125 ml Rahm, 1 TL rosa Pfefferbeeren, Salz, Butter zum Andünsten*

Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter hell andünsten, Kohlrabi-Würfel und Pfefferbeeren zugeben, mit Rahm ablöschen, mit Salz würzen, dünsten lassen, bis der Kohlrabi weich ist. Passt perfekt zu gebratenem Fischfilet mit Reis.

### Karfiol-Karotten-Käse-Laibchen

Rezept für 4 Personen

*400 g Karfiol, 200 g Karotten, 250 g geriebener Käse, 3 Eier, 200 g Semmelbrösel, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische Küchenkräuter, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Öl zum Anbraten, Semmelbrösel zum Wenden*

Sauerrahm-Dip: 200 g Sauerrahm, 100 g Joghurt, 2 EL Mayonnaise, Kräuter, Salz, Pfeffer

Karfiol in kleine Röschen teilen. Karotten schälen, klein schneiden. Karfiolröschen und Karottenstücke in Salzwasser weichkochen und zerdrücken. Kräuter fein hacken. Zwiebel hacken und in Öl glasig dünsten. Karfiol-Karotten-Masse mit den restlichen Zutaten vermengen, Laibchen formen, in Semmelbrösel wenden und in Öl goldgelb braten, mit Sauerrahm-Dip servieren.

Sauerrahm-Dip: alle Zutaten vermengen.

### Blätterteig-Muffins mit Lauch

Rezept für 4 Personen

*1 Pkg. Blätterteig (Fertigprodukt), 250 ml Rahm, 100 g Lauch, 100 g würziger Hartkäse, 50 g Schinkenspeck, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle*

Rahm und Eier verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Lauch in feine Ringe, Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Käse reiben. Backrohr auf 180°C vorheizen. Muffin-Formen mit Fett ausstreichen (wenn nicht beschichtet). Blätterteig ausrollen, mit einem runden Ausstecher, der größer ist als die Muffin-Formen, Kreise ausstechen. Blätterteig-Kreise in die Muffin-Formen drücken. Lauch, Schinkenspeck und Käse vermengen, in die Muffins füllen, mit dem Eier-Rahm übergießen, 40 Minuten backen. Die Blätterteig-Muffins schmecken kalt und warm.