

2025
KW 21

Hannes Posch



Tiroler GemüseKiste GmbH & Co KG
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 Romanischer Salat, 1 Frühkraut,
1 Bund Radieschen, 30 dag Spinat,
3 Karotten, 1 Bund Petersilie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Bionda,
1 Frühkraut, 1 Broccoli,
40 dag Spinat, 5 Karotten, 1 Bund
Petersilie

FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Bio-
nda, 1 Frühkraut, 1 Karfiol,
2 Knoblauch, 50 dag Spinat,
1 Bund Petersilie, ½ Bund Rhabar-
ber

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Die Tage werden immer länger und damit ändern sich die Gemüsekulturen auf den Äckern. Ab jetzt wird der Ernte- und Reifezeitpunkt durch die Licht- und Wärmesumme bestimmt. In der einen oder anderen GemüseKiste befindet sich noch einmal Rhabarber, ab Ende Mai geht diese Kultur in seine Erholungsphase. Die großen Blätter funktionieren wie ein Solarkraftwerk, die Sonnenenergie wird aufgenommen, umgewandelt und ist Grundlage für das nächstjährige Wachstum.

Leergut – Spargelkistchen: bitte stellen Sie uns auch diese wieder zur Verfügung, damit sie mehrmals verwendet werden können.

Zusatzkisten: Für die KW 22 (28.-30.5.) bieten wir Ihnen gerne **noch einmal den Milser Spargel** aus dem Oberland an.

In der KW 25 (18.-20.6.) sind aus heutiger Sicht die **saftigen und g'schmackigen Jungkarotten** soweit. Die 3,5 kg Einheit können Sie gerne ab sofort vorreservieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Tiroler Spargel

je 500 g weiß & grün, 300 g Suppenspargel
Preis: € 20,95 inkl. MwSt.

KW 22: 28.-30.05.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 27.05.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 24	Apfelsaft (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 30,65
KW 25	Apfelsaft (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 30,65
KW 25	Saftige Jungkarotten (3,5 kg)	€ 12,70

REZEPTE

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

Deftige Krautpalatschinken mit Käse überbacken

Rezept für 4-6 Stück

Palatschinken: 300 ml Milch, 200 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Salz

Fülle: 400 g Frühkraut, 150 g Speckwürfel, 125 ml Gemüsebrühe, 80 g Zwiebel, 2 EL geriebener Käse, 1 EL Zucker, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Öl zum Anbraten

Milch, Mehl, Eier und Salz zu einem Teig rühren, 4-6 Palatschinken in Öl ausbacken. Kraut fein hobeln, Zwiebel würfelig schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben, karamellisieren lassen, Kraut und Speckwürfel mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, ein paar Minuten dünsten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Palatschinken füllen, einrollen, in eine feuerfeste Form legen, mit Käse bestreuen, im vorgeheiztem Backrohr 15 Minuten bei 180°C überbacken.

Gelbes Linsen-Curry mit Spinat und Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe, 30 dag Spinat, 400 ml Kokosmilch, 300 g gelbe Linsen, 3 Karotten, 3 kleine milde Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Spinat waschen, abtropfen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Karotten schälen, in grobe Scheiben schneiden. Linsen gut waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Linsen mit Karottenscheiben, Gemüsebrühe und Kokosmilch 15 Minuten köcheln lassen, Spinat zugeben, weitere 5 Minuten garen. Zwiebel in Öl anbraten, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Sesam mitbraten, bis es gut duftet, Linsen mit Spinat zugeben, gut durchrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Basmatireis.

Rhabarber-Schichtdessert im Glas

Rezept für 6 Gläser

Rhabarber-Kompott: 250 g Rhabarber, 50 g Zucker, 50 ml Wasser, 1 Zimtstange

Topfencreme: 250 g Topfen, 150 g Staubzucker, 125 ml Schlagobers, 3 EL Rum 1 Pkg. Vanillezucker, Spritzer Zitronensaft; Vanillepudding von 250 ml Milch laut Anleitung

Rhabarber waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden. In wenig Zuckerwasser mit Zimt weichkochen (nicht zerfallen lassen), abseihen, auskühlen lassen. Vanillepudding zubereiten (siehe Anleitung am Packerl). Schlagobers steif schlagen. Topfen mit Staubzucker, Rum, Zitronensaft, Vanillezucker und Vanillepudding abrühren, steif geschlagenen Schlagobers vorsichtig unterziehen. Rhabarberkompott und Creme abwechselnd in Dessertgläser einschichten, mit einem Minzblatt und Krokant garniert servieren.