

2025  
KW 21

Romed Puelacher



**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 Eissalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Broccoli, 1 Kohlrabi,  
2 Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GemüseKiste:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen,  
1 Broccoli, 1 Lauch, 2 Knoblauch

### FamilienKiste:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen,  
1 Broccoli, 2 Lauch, 1 Bund Man-  
gold, 2 Knoblauch

## 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	<b>Apfelsaft</b> (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 30,65
KW 25	<b>Apfelsaft</b> (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 30,65
KW 25	<b>Saftige Jungkarotten</b> (3,5 kg)	€ 12,70

## REZEPTE

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

### Gebratenes Lachsfilet zu Broccoli-Kohlrabi-Gratin

Rezept für 2 Personen

**Gebratene Lachsfilets:** 2 Lachsfilets (à 150 g), Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

**Broccoli-Kohlrabi-Gratin:** 180 Broccoli, 180 g Kohlrabi, 100 ml Rahm, 80 g Gorgonzola, 50 g geriebener Parmesan

**Gebratene Lachsfilets:** Lachsfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren, abgetropft in Olivenöl rundum braten, Gratin dazu servieren.

**Broccoli-Kohlrabi-Gratin:** Broccoli in Röschen teilen, Kohlrabi in Würfel schneiden, Broccoli und Kohlrabi in etwas Salzwasser bissfest garen. Broccoli und Kohlrabi in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.

### Focaccia mit Lauch und Pilzen

Rezept für 4 Personen

**Focacciateig:** 600 g Weizenmehl, 400 ml lauwarmes Wasser, 40 g Germ (1 Würfel), 4 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, 1 TL Salz

**Belag:** 300 g Pilze (z.B. Champignons), 150 g Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Rosmarin-Zweig, Olivenöl zum Bestreichen

Wasser, Germ, Zucker und die Hälfte vom Mehl verrühren, 20 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen, mit dem restlichen Mehl, Salz und Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Focacciateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in vier Teile schneiden und auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen. Pilze blättrig, Lauch in feine Ringe, Knoblauch und roten Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Rosmarinzweig vierteln. Focaccia mit den Zutaten belegen, mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, bei 200°C 20-30 Minuten backen.