

2025  
KW 22

Anton Giner



**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 Mangold,  
1 Broccoli, 1 Frühkraut, 1 Bund  
Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Eissalat, 1 Salat, 1 Broccoli,  
1 Frühkraut, 2 Knoblauch, 1 Bund  
Schnittlauch, 1 Bund Karotten

#### FamilienKiste:

1 Eissalat, 1 Salat, 1 Broccoli,  
1 Frühkraut, 1 Bund Jungzwiebel,  
1 Bund Schnittlauch, 1 Fenchel,  
2 Bund Karotten

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

Nach über zwei Jahren ist der jetzige Mai der erste Monat, in dem kein neuer höherer Temperatur-Durchschnittswert gemessen wird. Das Gemüse wächst sichtbar langsamer, kompakter und stabiler, die Pflanzen haben mehr Zeit und damit weniger "Stress". Die Qualität war aus diesem Grund bisher eine außerordentliche!

Sollten Sie in Ihrer GemüseKiste Broccoli und Karfiol zugleich haben, würden wir Ihnen empfehlen, den Broccoli zuerst zu verwenden. Wenn Sie beim Karfiol den Strunk nachschneiden und die größeren Deckblätter entfernen, hält er im guten Gemüsefach lange frisch.

**Leergut Spargelkistchen:** Bitte stellen Sie uns diese gemeinsam mit den Kartons zur Wiederverwendung zur Verfügung, vielen Dank!

**ZusatzKiste Pilze:** In der KW 24 (11.-13.6.) können wir Ihnen eine schöne Pilzmischung, bestehend aus **Portobello, braunen Champignons und Shiitake** anbieten. Eine reichhaltige Rezeptsammlung dazu finden Sie direkt auf der Website von Tyrolpilz, aus Mils bei Hall.

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

#### ZusatzKiste: Pilze

2 Tassen Portobello (je 3 Stück), 2 Tassen  
Champignons braun (je 200 g), 1 Tasse  
Shiitake (150 g)

Preis: € 18,90 inkl. MwSt.

**KW 24: 11.-13.06.2025**

#### Solange der Vorrat reicht!

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
**Donnerstag, 05.06.2025, 17 Uhr**, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### ZusatzKiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

**KW 24: 11.-13.06.2025**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 10.06.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau ZusatzKisten

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)

### Lachsfilet mit Gemüse im Pergamentpapier

Rezept für 4 Personen

4 Lachsfilet (à 200 g), 400 g Broccoli, 8 junge Karotten, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 8 Stück Pergamentpapier

Broccoli in Röschen teilen. Karotten schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Broccoli und Karotten bissfest garen. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Petersilie fein hacken. Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, Lachsfilets damit einstreichen. Je 1 Stück Pergamentpapier mit Olivenöl bestreichen, ¼ des Gemüses darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein Lachsfilet darauflegen, mit einem zweiten Pergamentpapier abdecken, rundherum die Seiten des Papiers einrollen und festdrücken (gesamt 4x), auf einen Backofenrost legen, im vorgeheizten Rohr bei 175°C 25 Minuten garen.

### Wokpfanne mit Rindfleisch, Weißkraut und Sprossen

Rezept für 4 Personen

*400 g Rindfleisch, 400 g Frühkraut, 160 g Karotten, 50 g Sprossen (abgetropft), 2 Knoblauchzehen, 1 roter Paprika, 1 Zwiebel, 8 EL Sherry, 6 EL Sojasauce, 4 TL Speisestärke, 4 EL Öl, 1 Prise Chilipulver, Salz*

Weißkraut, Karotten, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Rindfleisch in Streifen schneiden, 2 EL Sojasauce und 2 TL Speisestärke verrühren, Fleisch damit marinieren, 30 Minuten ziehen lassen. Im Wok 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten, aus dem Wok nehmen und beiseitestellen. Wok mit Küchenpapier auswischen. Im Wok 2 EL Öl erhitzen, Karotten, Knoblauch und Paprika 3 Minuten unter Rühren anbraten, salzen. Weißkraut und Sprossen zugeben, ein paar Minuten mitbraten. Sherry, 4 EL Sojasauce, 2 TL Speisestärke und Chili verrühren, zusammen mit dem Fleisch zum Gemüse geben, erhitzen bis die Sauce bindet, mit Reis servieren.