

2025
KW 22

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 Lollo Bionda, 1 Karfiol, 30 dag Spinat, 2 Knoblauch, 1 Bund Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 Eissalat, 1 Karfiol, 40 dag Spinat, 2 Knoblauch, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Karotten

Familienkiste:

1 roter Salat, 1 Eissalat, 1 Karfiol, 50 dag Spinat, 2 Knoblauch, 1 Bund Petersilie, 1 Frühlkraut, 1 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

Vorschau Zusatzkisten

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

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 Valkuumbeutel

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.

REZEPTE

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

Gratinierte Polenta-Ecken mit Kokospinac

Rezept für 2 Personen

Polenta: 250 ml Wasser, 100 g Polenta, 1 EL Butter, ½ TL Salz

Belag: 1 Kugel Mozzarella

Kokospinac: 400 g Blattspinac, 200 ml Kokosmilch, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Garam Masala, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Kokospinac: Blattspinac waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl anbraten, Gewürze (Masala, Kurkuma, Koriander, Chilipulver) kurz mitrösten, Spinac zugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kokosmilch aufgießen, bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Polenta-Ecken: Wasser mit Butter und Salz zum Kochen bringen, Hitze stark reduzieren, Polenta unter ständigem Rühren einlaufen lassen (Vorsicht kann spritzen!), rühren, bis die Flüssigkeit gebunden ist. Auf ein Backblech geben und zu einem Rechteck (10x15 cm) verstreichen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Polenta damit belegen, im Backrohr bei 200°C gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Polenta in 4 Stücke schneiden, mit Thymianzweigen und roten Pfefferkörnern garnieren, auf dem Spinac servieren.

Knusprig gebackener Karfiol mit Dip

Rezept für 2 Personen; Fingerfood

1 Karfiol (ca. 500 g)

Panier: 150 ml Milch (alternativ Pflanzenmilch), 100 g Paniermehl, 80 g Mehl, 2 EL Chilisaucce, z.B. Sambal Oelek, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Marinade fürs Backen: 5 EL helles Pflanzenöl, 3 EL Wasser, 2 EL Chilisaucce, z.B. Sambal Oelek, 1 EL Honig

Mayonnaise-Dip: 80 g Mayonnaise, 3 TL Chilisaucce, z.B. Sambal Oelek

Karfiol putzen, in gleichmäßig kleine Röschen teilen. Paniermehl auf ein Teller geben. Milch, Mehl, Chilisaucce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt verrühren, ebenso in einen tiefen Teller füllen (sollte dickflüssig sein, ggf. etwas Milch oder Mehl einrühren).

Karfiolröschen zuerst mit der Milchmischung überziehen, dann im Paniermehl wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleichmäßig auflegen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 20 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für die Marinade alle Zutaten glatt verrühren. Nach 20 Minuten das Blech herausnehmen, Karfiolröschen in eine Schüssel geben, mit der Marinade überziehen und gut vermengen, auf das Blech zurückgeben und weitere 5 Minuten fertigbacken.

Mayonnaise-Dip verrühren. Gebackene Karfiolröschen noch warm mit dem Dip servieren.