

2025  
KW 22

Josef 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 Kopfsalat, 1 Bund roter Jungzwiebel, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch, 1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Lollo Bionda, 1 Kopfsalat, 1 Bund roter Jungzwiebel, 1 Broccoli, 2 Kohlrabi, 2 Knoblauch, 1 Bund Karotten

#### Familienkiste:

1 Lollo Bionda, 1 Kopfsalat, 1 Bund roter Jungzwiebel, 2 Knoblauch, 2 Kohlrabi, 2 Zucchini, 1 Fenchel, 1 Bund Schnittlauch

### 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)

### Überbackene Brote mit karamellisiertem Zwiebel-Knoblauch-Topping

Rezept für 2 Personen

*1 Baguette, 100 g Butter, 50 g geriebener Parmesan, 1 Jungknoblauch, ½ Bund roter Jungzwiebel, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker, Salz, etwas Petersilie für die Garnitur, ein Löffel Ricotta pro Brot*

Brot der Länge nach halbieren. Knoblauch fein hacken, Jungzwiebel in Ringe schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Jungzwiebel glasig anbraten, Temperatur reduzieren, Zucker zugeben und 10 Minuten goldbraun karamellisieren lassen, vom Herd nehmen. Mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, geriebenen Parmesan untermengen. Baguette mit Ricotta und dem Topping bestreichen, im Rohr 10 Minuten bei 180°C backen. Mit gehackter Petersilie garniert lauwarm servieren.

### 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.*