

2025
KW 22

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 Mangold,
1 Karfiol, 1 Lauch, 1 Bund
Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Bund Mangold,
1 Karfiol, 1 Bund Schnittlauch,
1 Broccoli, 2 Knoblauch, 1 Bund
Karotten

Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Kopfsalat, 1 Bund
Mangold, 1 Karfiol, 1 Bund
Schnittlauch, 1 Broccoli,
2 Knoblauch, 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	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

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 Chilisaucе, z.B. Sambal Oelek, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

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

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

Karfiol putzen, in gleichmäßig kleine Röschen teilen. Paniermehl auf ein Teller geben. Milch, Mehl, Chilisaucе, 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.

Mangold-Gorgonzola-Risotto

Rezept für 4 Personen

1000 ml Gemüsebrühe, 400 g Mangold, 400 g Risottoreis, 200 g Gorgonzola, 50 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Mangold klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen, Mangold und Knoblauch zugeben, gut durchrühren, Reis mitbraten, bis er glasig wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bei niedriger Temperatur sämig einkochen lassen, dabei öfters umrühren. Parmesan untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola stückchenweise auf den Reis legen, schmelzen lassen, kurz durchrühren und sofort servieren.