

2025
KW 24

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 Kopfsalat, 1 Bund Rohnen,
1 Bund Karotten, 1 Karfiol,
1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rohnen, 1 Karfiol,
1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 1 Bierrettich

FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rohnen, 1 Bund Karotten,
1 Kohlrabi, 1 Broccoli, 1 Bund
Petersilie, 2 Zucchini

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Der Sommer ist im Anmarsch und damit stehen die ersten Hitzetage vor der Haustüre. Damit das Gemüse möglichst lange frisch und in hoher Qualität erhalten bleibt, möchten wir Ihnen einige Erfahrungen weitergeben, die dazu beitragen werden. Ein **schattiger Abstellplatz**, wo zudem keine Stauwärme entsteht, ist die wichtigste Voraussetzung. Nehmen Sie bitte zur Versorgung immer das gesamte **Gemüse aus dem Einlegesack!** Beim **Salat** gehören immer der Strunk nachgeschnitten und die schützenden Deckblätter entfernt. Bei **Gemüse, welches mit Grün geliefert** wird, z.B. Karotten, Fenchel, Kohlrabi oder Radieschen, entfernen Sie bitte die Blätter und versorgen die Fruchtkörper in einem Behältnis. Noch ist es nicht soweit, aber sobald die **Tomaten** heranreifen, ist wissenswert, dass diese im Kühlschrank den Großteil ihres Geschmacks verlieren. Daher bewahren Sie Tomaten möglichst bei Zimmertemperatur auf, sogar eine Nachreifung ist möglich. Der **naturvergozene Apfelessig** vom Apfelbaubetrieb der Familie Giner ist wieder verfügbar, wenn auch in einer beschränkten Menge. Ab der KW 26 können wir endlich, die bereits so häufig angefragten **Frühkartoffeln** anbieten, sowohl in Form einer 5 kg, als auch einer 10 kg Einheit als ZusatzKiste.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Apfelsaft

10 l im Valkuumbeutel
Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Jungkarotten

3,5 kg saftige Jungkarotten
Preis: € 12,70 inkl. MwSt.

KW 25: 18.-20.06.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 17.06.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau ZusatzKisten

KW 25	Apfelessig (3 l)	€ 25,28
KW 25	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
KW 25	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98
KW 26	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
KW 26	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98

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

REZEPTE

Rohnensalat mit Schafskäse und Basilikum

Rezept für 2 Personen

2 faustgroße Rohnen, 150 g Schafskäse in der Salzlake (Feta), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum (frisch oder ersatzweise tiefgekühlt)

Rohnen waschen, weichkochen, schälen, blättrig oder würfelig schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, 15 Minuten ziehen lassen. Auf einer Platte anrichten, mit Feta (gewürfelt oder zerkrümelt) und Basilikum bestreuen.

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 für's 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.

Tacos mit „Pulled Chicken“ und mariniertem Rettich-Salat

Rezept für 4 Personen • **Maistortillas (14 cm Durchmesser) oder gewöhnliche Tortillas**

„**Pulled Chicken**“: 2 Hühnerbrustfilets, 250 ml Gemüsebrühe, 1 roter Paprika, 1 rote Zwiebel, 3 EL BBQ-Sauce

Füllung: 300 g Bierrettich, 2 Avocados, 1 Limette, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Rohrzucker, ½ Bund Petersilie, Erdnüsse nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen. Paprika und Zwiebel fein schneiden, in einem Topf mit Öl kräftig anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, Hühnerbrustfilets zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, mit einer Gabel in feine Streifen zerpuffen. Sud durch ein Sieb abgießen und in einem neuen Topf auffangen, aufkochen und um ein Drittel einkochen, BBQ-Sauce und zerpufftes Fleisch untermengen. Für die Füllung Limette auspressen. Rettich schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, mit Rohrzucker, Salz, Pfeffer und einem Teil des Limettensaftes marinieren. Avocados halbieren und entsteinen, grob würfeln. Avocado-Würfel mit restlichem Limettensaft beträufeln und zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, zur Avocado geben und vermengen. Maistortillas anwärmen, Kräuter und Erdnüsse grob hacken. Tacos mit Avocadocreme, Huhn und mariniertem Rettich füllen, mit Kräutern und Erdnüssen bestreuen.