

2025
KW 24

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 Kopfsalat, 1 Frühlkraut, 1 Bund Karotten, 1 Bund Mangold, 1 Bund Petersilie

GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Kohlrabi, 1 Frühlkraut, 1 Bund Karotten, 1 Bund Mangold, 1 Zucchini

FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 romanischer Salat, 1 Kohlrabi, 1 Frühlkraut, 2 Bund Karotten, 1 Romanesco, 1 Bund Mangold, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

REZEPTE

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

Weiches Kraut mit Fenchel und Nüssen

Rezept für 4 Personen

150 g weiches Frühlkraut, 150 g Fenchel, 2 rote Chilischoten, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, 4 EL Sojasauce, 4 EL Nüsse (Walnüsse, geröstete Erdnüsse, ...), 4 TL Honig, 2 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frühlkraut, Fenchel und Paprika in feine Streifen schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlkraut, Fenchel und Paprika darin 2 Minuten braten, gut rühren, damit nichts braun wird. Gemüse abkühlen lassen. Aus Chili, Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren, Frühlkraut, Paprika und Fenchel damit marinieren, mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, mit Nüssen bestreut servieren.

Mangold-Karotten-Gemüse mit Curry-Nüssen und Ei

Rezept für 4 Personen

1 Bund Mangold, 5 Karotten, 4 Eier, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Curry-Nüsse: 1 Handvoll Haselnüsse, 1 EL Butter, 2 TL Curry, Salz

Mangold waschen, Stiele schräg in 2 cm breite Stücke, Blätter in grobe Streifen schneiden. Karotten schräg in dicke Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Karotten und Mangoldstiele anbraten, Mangoldblätter und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Flüssigkeit einkochen. Währenddessen Eier weichkochen, kalt abschrecken, schälen und halbieren. Haselnüsse grob hacken, goldgelb rösten, 1 EL Butter zugeben und mit Curry stäuben, kurz weiterrösten, mit Salz würzen. Mangold-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit halbierten Eiern und gerösteten Curry-Nüssen servieren.

Tarte mit Romanesco und würzigem Käse

Rezept für 4 Personen

Mürbteig: 250 g Dinkelmehl, 160 g kalte Butter, 1 Ei (Größe M), 1 Prise Salz, ggf. etwas Wasser

Fülle: 400 g Romanesco, 250 g Ricotta, 100 g würziger Käse (z.B. Emmentaler, Bergkäse), 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter

Mürbteig: Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche geben, kalte Butter klein gewürfelt zugeben, mit den Händen abbröseln, mit dem Ei zu einem Teig verkneten. Eine halbe Stunde kühl stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine Tarte-Form (ausfetten und bemehlen) legen, befüllen und bei 180°C Umluft 40 Minuten goldbraun backen.

Fülle: Romanesco (Karfiol, Broccoli) in kleine Röschen bzw. Stücke teilen. Käse grob reiben. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, gut würzen.