

2025  
KW 24

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 romanischer Salat, 2 Knoblauch,  
1 Bund Mangold, 1 Bund  
Radieschen, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GemüseKiste:

1 Salat, 1 Karfiol, 1 Bund Mangold,  
1 Bund Karotten, 2 Knoblauch,  
1 Broccoli, 1 Bund Radieschen

### FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Rosso, 1 Karfiol,  
1 Bund Mangold, 2 Bund Karotten orange/gelb,  
3 Knoblauch, 1 Broccoli, 2 Bund Radieschen

## 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 **naturvergorene 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](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

## REZEPTE

### 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 weiter rösten, mit Salz würzen. Mangold-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit halbierten Eiern und gerösteten Curry-Nüssen 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 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.

### Eiersalat auf Krustenbrot mit Radieschen, Kresse und Schnittlauch

Rezept für 4 Personen

*8 Scheiben von einem Krustenbrot, 8 hartgekochte Eier, ½ Bund Radieschen, 60 g Sauerrahm, 60 g Mayonnaise, 2 EL Senf, 2 Handvoll Kresse, ½ Bund Schnittlauch, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle*

Eier in kleine Würfel, Radieschen in feine Scheiben schneiden, Schnittlauch fein hacken. Eierwürfel, Sauerrahm, Mayonnaise, Senf, Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Brotscheiben nach Belieben etwas tosten, mit dem Eiersalat bestreichen, mit Radieschen-Scheiben belegen, mit Kresse bestreut servieren.