

2025
KW 24

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 Broccoli, 1 Bund
Rohren, 1 Bund Karotten,
1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rohren, 1 Bund Karotten,
1 Fenchel, 2 Zucchini, 1 Frühlkraut

Familienkiste:

1 Eissalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rohren, 2 Bund Karot-
ten, 2 Fenchel, 1 Bund Petersilie,
2 Zucchini, 1 Frühlkraut

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 **naturver**gorene **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

Rohnensalat mit Schafskäse und Basilikum

Rezept für 2 Personen

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

Blätterteig-Tarte mit Zucchini

Rezept für 1 Tarte

1 Blätterteig (Fertigprodukt), 2 Zucchini

Guss: 250 ml Rahm, 100 g Bergkäse, 60 g Parmesan, 50 g Mehl, 3 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Springform mit Butter ausfetten. Blätterteig hineinlegen, Rand in Falten legen. Zucchini der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln (Kartoffelschäler). Petersilie und Knoblauch fein hacken. Zucchini-Scheiben aufrecht in die Form stellen, geriebenen Bergkäse in die Lücken füllen. Rahm, Parmesan, Eier, Mehl, gehackten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen, gleichmäßig über die Zucchinischeiben gießen, sofort backen (damit die Zucchini nicht zu viel Wasser ziehen). Tarte bei 220°C 30 Minuten backen, Hitze auf 180°C reduzieren, weitere 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen. Springform entfernen und auskühlen lassen, damit der Guss noch etwas fester werden kann.

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.