

2025
KW 25

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 Romanischer Salat, 1 kg
Frühkartoffeln, 1 Romanesco,
1 Fenchel, 1 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 kg Frühkartoffeln, 1 Romanesco,
1 Fenchel, 1 Bund Petersilie,
1 Lauch

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Eichblattsalat rot,
1,5 kg Frühkartoffeln, 1 Bund
Karotten, 1 Karfiol, 2 Fenchel,
1 Bund Petersilie, 1 Lauch,
1 Zucchini

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Ihren Ursprung hat die heute oft als "Wunderknolle" bezeichnete **Kartoffel** in Südamerika und gelangte durch die Entdeckungsreisenden im Mittelalter zu uns. Ab diesem Zeitpunkt hatte man ein lagerfähiges und nährstoffreiches Lebensmittel, womit sich in Europa die Phase der katastrophalen Hungersnöte wesentlich besserte. Die enthaltene Stärke wird zu **verfügbarer Energie**, die Ballaststoffe versorgen und stärken die **Darmbakterien** und die speziellen Proteine **zügeln den Appetit**. Der hohe Kaliumgehalt reguliert effektiv den **Blutdruck** und die im bunten Mix enthaltenen B-Vitamine schützen unsere Nervenstränge.

Information: Die schützende Hülle um die Nerven herum ist die Myelinschicht, welche ohne B-Vitamine nicht aufrecht erhalten werden kann. Denken Sie an die alte Weisheit: "Bei dem oder der liegen die Nerven blank!" ... das ist in vielen Fällen Vitamin B Mangel.

Kartoffeln: In dieser Woche erhalten Sie eine erste Kostprobe der gelbfleischigen und geschmackigen Frühsorte Anuschka, in weiterer Folge können wir Ihnen in regelmäßigen Abständen die Zusatzkisten in 5 oder 10 kg Einheiten anbieten.

Kirschen: Die im wahrsten Sinne des Wortes herzhaften Kirschen von Regina Norz, Surerhof, können wir Ihnen ab der KW 27 (2.-4.7.) zustellen, vorbehaltlich Verfügbarkeit und etwaigen Witterungseinflüssen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 18,98 inkl. MwSt.

KW 26: 25.-27.06.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 24.06.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 27	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98
	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25
KW 28	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25
KW 29	Kirschen (1,8 kg)	€ 24,25

REZEPTE

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

Ofenkartoffel Santa Lucia

Rezept für 4 Personen

1000 g Kartoffeln (Frühkartoffeln), 100 g Jungzwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 400 g geriebener Mozzarella, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Kartoffeln waschen, 20 Minuten kochen. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Mozzarella grob reiben. Zwiebelringe, geriebenen Mozzarella, Knoblauch und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln mit der Schale halbieren, auf ein Backblech (mit Backpapier) mit der Schnittfläche nach oben legen, die Mozzarella-Masse darauf verteilen, im Rohr bei 200°C 15 Minuten überbacken.

Romanesco-Fenchel-Pasta mit Chili-Brösel

Rezept für 4 Personen

Romanesco-Fenchel-Pasta: 450 g Romanesco, 350 g Pasta (z.B. Spaghetti, Bandnudeln...), 250 g Fenchel, 200 ml Weißwein trocken (ersatzweise Orangensaft), 30 g getrocknete Tomaten in Öl, 4 EL Olivenöl, 3 EL kleine Kapern, 1 Bio-Zitrone (Schale, abgerieben), Salz
Pasta al dente kochen. Romanesco in Röschen teilen, Stiele abschneiden. Fenchel halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden, Fenchelknolle in 1 cm dicke Spalten, getrocknete Tomaten klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Romanesco-Röschen und Fenchel-Spalten darin 5 Minuten anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Zitronenschale und Salz würzen, ein paar Minuten schmoren lassen, getrocknete Tomaten und Kapern zugeben, mit der Pasta vermengen, mit Chili-Brösel bestreut servieren.

Chili-Brösel: 50 g Semmelbrösel, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Chiliflocken (oder mehr, je nach Belieben), Salz

Knoblauch fein hacken. Olivenöl mäßig erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken hell anschwitzen, Semmelbrösel einrühren, anrösten, mit Salz würzen.