

2025
KW 25

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 Kopfsalat, 1 Bund Petersilie,
1 Zucchini, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Frühlkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Romanischer Salat, 1 kg
Frühkartoffeln, 1 Bund Mangold,
2 Zucchini, 1 Bund Petersilie,
1 Frühlkraut, 1 Bund Radieschen

FamilienKiste:

1 Romanischer Salat, 1 bunter
Salat, 1,5 kg Frühkartoffeln,
1 Bund Mangold, 1 Frühlkraut,
3 Zucchini, 1 Bund Petersilie,
2 Bund Radieschen

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 g'schmackigen 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.

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.