

2025  
KW 27

Hannes Posch



**Tiroler Gemüse**kiste 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 Broccoli, 1 Kohlrabi,  
5 Karotten, 2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Broccoli,  
1 Kohlrabi, 2 Zucchini, 1 Gurke,  
1 Bund Mangold

### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Broccoli,  
2 Kohlrabi, 3 Rohnen mit Grün,  
2 Paprika, 2 Zucchini, 1 Bund  
Mangold

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die heftige Gewitterfront in der letzten Woche hat im Tiroler Gemüseanbau zum Teil leider große Schäden verursacht. Unsere Landwirte zählen zu den kleinstrukturierten Produzenten, haben kleinere Felder und diese sind eher weit gestreut. Somit ist die Gefahr eines totalen Hagelschadens geringer. Derzeit wird täglich bewässert, sinnvollerweise sehr zeitig in der Früh. Je nach Kultur sind 10 bis 12 Liter pro Quadratmeter und Tag notwendig, damit das Gemüse gut versorgt ist. Für Pflanzen gilt das Gleiche wie für uns Menschen, Wasser ist Leben!

**Zusatz**kiste **Zwiebeln**: Die Tiroler Feldzwiebeln konnten bei besten Bedingungen geerntet werden, sind feldgetrocknet und damit bereits bedingt lagerfähig. In den kommenden zwei Wochen können Sie die Zwiebeln bereits gerne bestellen, im August gibt's dann die nächste Bestellmöglichkeit.

**Zusatz**kiste **Kirschen**: Die Herzkirschen für KW 28 sind ausverkauft, für die KW 29 (16.-18.7.) haben wir noch eine beschränkte Menge zur Verfügung.

**Urlaubs**meldungen: Bitte geben Sie uns rechtzeitig eine eventuelle Urlaubsstornierung bekannt, spätestens bis Dienstag, 12 Uhr, der jeweiligen Lieferwoche.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: **Zwiebeln**

4 kg Tiroler Zwiebeln  
Preis: € 12,98 inkl. MwSt.

**KW 28: 09.-11.07.2025**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 08.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 29	<b>Kirschen</b> (1,8 kg)	€ 24,25
	<b>Zwiebeln</b> (4 kg)	€ 12,98

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Karamellierte Rohnen mit Mandelsauce

Rezept für 2 Personen als Vorspeise oder Beilage

3 Rohnen, 30 g Butter, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer

**Mandelsauce**: 200 g Crème fraîche, 125 ml Gemüsebrühe, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g Butter, 2 Knoblauchzehen, frischer Majoran (ersatzweise getrocknet)

Rohnen waschen, schälen, in dünne Spalten schneiden. 30 g Butter im Topf zerlassen, mit Honig verrühren, Rohnen darin kurz dünsten, bei Bedarf etwas Gemüsebrühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Mandelsauce**: Knoblauch fein hacken. Gemahlene Mandeln in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten, Butter zugeben, schmelzen lassen, gehackten Knoblauch untermengen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Crème fraîche einrühren, einige Minuten köcheln lassen, mit Majoran würzen. Rohnenscheiben auf 2 Tellern fächerartig anrichten und mit der Mandelsauce übergießen, mit frischen Majoranblättern garnieren.

### Broccoli-Hummus mit Tomaten-Nuss-Topping

Rezept für 4 Personen; Hochleistungsmixer empfohlen

**Hummus**: 400 g Kichererbsen, 200 g Broccoli, 150 ml Wasser (eiskalt), Saft von ½ Zitrone, 30 g Nussmus, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, ein paar Blätter frischer Basilikum

**Tomaten-Nuss-Topping**: 500 g Cocktail-, Dattel- oder gewürfelte Tomaten, 20 g Nusskerne (Haselnüsse, Mandeln), 2 EL Olivenöl, 1 TL Rohrzucker, frische Kräuter, Salz, Pfeffer; wer möchte, kann auch 400 g Naturtofu mit anbraten und dazugeben

**Hummus 1 Stunde vorher vorbereiten**: Broccoli waschen und in Röschen teilen, Kichererbsen abtropfen, Knoblauch schälen, Zitronensaft auspressen, Basilikumblätter waschen. Alle Zutaten für den Hummus in einem Hochleistungsmixer und zu einer dickflüssigen Creme mixen (falls zu wenig Platz im Mixer ist, ggf. in 2 Durchgängen mit je der halben Menge machen).

**Tomaten-Nuss-Topping**: Nusskerne grob hacken, Tomaten waschen und halbieren bzw. grob würfeln. Wer Tofu hinzufügt: Tofu abtupfen, in grobe Würfel schneiden, Olivenöl erhitzen, Tofu darin goldbraun anbraten, beiseitestellen und Pfanne ausputzen. Rohrzucker in die heiße Pfanne einrieseln lassen, Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Tomaten wenden, ggf. Tofu hinzufügen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Hummus auf Tellern anrichten, Gemüse und ggf. Tofu darübergerben, mit gehackten Nüssen und Basilikumblättern bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl garnieren. Dazu passen rustikale Brotscheiben.