

2026  
KW 20

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 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen,  
300 g Spinat, 1 Lauch,  
300 g Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen,  
400 g Spinat, 1 Lauch, 1 Bund Rucola,  
1 Karfiol, 400 g Rhabarber

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 150 g Schnittsalat,  
2 Bund Radieschen, 8 Karotten,  
1 Karfiol, 1 Lauch, 600 g Rhabarber,  
2 Jungknoblauch

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Das Frühlingsgemüse wächst aufgrund der warmen Tage hervorragend. Die Thaurer Landwirte konnten ihr Gemüse mit frischem Quellwasser aus dem Karwendel bewässern und so für beste Qualität bei Ihren Produkten sorgen.

In den kommenden Wochen dürfen wir Ihnen noch einmal die herausragenden Produkte vom Obstbaubetrieb Giner Barbara und Thomas aus Thaur anbieten: für die nächste Woche KW 21 können Sie den **Apfelsaft-Cuvée** im 5 l-Gebinde bestellen, für KW 22 den naturbelassenen **Apfelessig** im 3 l-Gebinde sowie in KW 23 nochmals den Apfelsaft im 10 l-Gebinde.

Aufgrund der bevorstehenden Urlaubszeit bitten wir Sie, uns **rechtzeitig bis Dienstag um 12 Uhr Ihre Ab- und Anmeldungen** bekannt zu geben. Unsere Landwirte erhalten unmittelbar danach die kistengenaue Bestellung, nachher sind Änderungen aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

Einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

## ZUSATZKISTEN

### Apfelsaft

5 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 20,30 inkl. MwSt.

### Pilz Spezialitäten

1x 150 g Goldkämpchen, 1x 150 g Buchenpilze, 1x 150 g Shiitake, 1x 200 g Champignons braun

Preis: € 17,85 inkl. MwSt.

### KW 21: 20.-22.05.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 19.05.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

## ZUR GESUNDHEIT

**Rhabarber:** Ein typisches Frühjahrsgemüse sind die Rhabarberstangen, welche jetzt erntereif sind, solange nicht der Blütenstand nachschießt. Ab dann würde nämlich der Oxalsäuregehalt in der Pflanze steigen, welcher zu einer Übersäuerung im Körper führt. Rhabarber kann vielseitig zubereitet werden: auf unserer Website finden Sie abwechslungsreiche Rezeptideen!

## REZEPTE

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

### RHABARBER-MOHN-TORTE

Rezept für 1 Torte (26 cm Durchmesser)

6 Eier, 200 g weiche Butter, 100 g Zucker, 100 g geriebener Mohn, 100 g geriebene Mandeln, 100 ml Milch, 2-3 Stangen Rhabarber, Prise Salz

Die Tortenform mit Butter einfetten und mit Mehl oder geriebenen Mandeln bestreuen. Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden. Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Dotter nach und nach zugeben. Mohn, Mandeln und Milch abwechselnd unter die Dottermischung rühren, danach den Schnee unterheben. Die Masse in den Tortenring füllen und die Rhabarberstücke darauf verteilen. Bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Wer die Torte etwas süßer mag, kann Erdbeermarmelade oder Kompott dazu reichen.

### SPINAT-KÄSE-SANDWICH

Rezept für 2 Personen als Snack

4 Scheiben rustikales Brot, 4 Scheiben Cheddar-Käse, 200 g Blattspinat, ½ Becher Crème Fraîche oder 125 g griechisches Joghurt, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Brotstücken ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht antoasten. Blattspinat waschen, Stiele entfernen, grob hacken. Knoblauchzehe fein hacken, in etwas Olivenöl anbraten, Spinat mitbraten, bis er zusammenfällt, mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen. Mit Crème Fraîche (oder griechischem Joghurt) vermengen und gut abschmecken. Vorgetoastete Brotstücken mit dem Spinat bestreichen, mit je einer Scheibe Cheddar-Käse belegen (kann auch mit anderem Schmelzkäse gemischt werden), jeweils zwei Brote zusammenklappen. Die Brote nun bei mittlerer Hitze beidseitig ohne Fett rösten, bis sie eine schöne, krosse Kruste haben und der Käse geschmolzen ist.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 22	Apfelessig (3 l)	€ 25,60
KW 23	Apfelsaft (10 l)	€ 31,50
	Erdbeeren (4 x 400 g)	€ 20,95