

2026  
KW 20

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 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Kohlrabi, 300 g Rhabarber, 1 Bund  
roter Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 100 g Rucola, 1 Bund  
Radieschen, 2 Kohlrabi, 400 g  
Rhabarber, 1 Bund roter Jungzwiebel,  
1 Lauch

### FAMILIENKISTE:

1 Kopfsalat, 1 roter Eichblattsalat,  
100 g Rucola, 1 Bund Radieschen,  
2 Kohlrabi, 600 g Rhabarber, 1 Bund  
roter Jungzwiebel, 1 Frühlkraut

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 Frühjahrgemüse 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.

### LINSENBÄLLCHEN IN CURRY-KOKOS-SAUCE

Rezept für 4 Personen

200 g braune Linsen, 100 g Semmelbrösel, 1 Karotte, ½ Kohlrabi, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie, 1 TL Curry mild, 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Curry-Kokos-Sauce: 400 ml Kokosmilch (1 große Dose), Curry (mild) und Gemüsebrühe nach Belieben

Linse in Salzwasser 30 Minuten kochen, bis sie weich sind, abseihen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken, Kohlrabi und Karotte fein reiben. Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, geriebenes Gemüse und Gewürze zugeben, kurz anbraten und von der Platte nehmen. Mit gekochten Linsen vermengen, abschmecken und ggf. nachwürzen, mit Semmelbrösel vermengen. Aus der Menge kleine Knödel formen, über Dampf (z.B. auf einem Gemüsesieb) ca. 10 Minuten garen. Inzwischen in einer Pfanne die Kokosmilch mit Curry vermengen, erhitzen und eindicken lassen. Je nach Geschmack kann auch mit Gemüsebrühe gewürzt werden. Linsenknödel auf der Curry-Ko-Kos-Sauce und mit Petersilie bestreut servieren.

## Vorschau Zusatzkisten

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