

2026
KW 21

Anton Giner



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 Blattsalat, 1 Frühkraut, 1 Broccoli,
1 Jungknoblauch, 1 Bund Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Blattsalat, 1 Frühkraut, 1 Broccoli,
1 Karfiol, 1 Jungknoblauch, 1 Bund
roter Jungzwiebel

FAMILIENKISTE:

2 Blattsalate, 1 Frühkraut, 1 Broccoli,
1 Karfiol, 1 Bund Mangold,
2 Jungknoblauch

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Ende Mai dürfen wir unseren ersten Kochworkshop mit Diplom-Ökotrophologin Christina Wiedemann mit dem Thema „Genussvoll essen, rundum wohlfühlen“ veranstalten. Da die begrenzten Plätze schnell ausgebucht waren, bieten wir am Mittwoch, den 24. Juni, einen weiteren Termin mit diesem Thema an. Wenn Sie Interesse haben, reservieren Sie Ihren Platz auf unserer Buchungsseite events.gemuesekiste.at. Wir freuen uns auf einen weiteren, tollen Abend!

Kochworkshop „Genussvoll essen, rundum wohlfühlen“

Wann: Mittwoch, 24. Juni 2026, 18 bis 21 Uhr

Wo: Schlaumeierei bei der Haslacherin am Oberhaslachhof in Reith im Alpbachtal

Feiertag am Donnerstag 04. Juni 2026 (Fronleichnam): Wir liefern wie gewohnt aus!

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



ZUSATZKISTEN

Apfelessig

3 l naturvergorener Apfelessig im
Vakuumbbeutel

Preis: € 25,60 inkl. MwSt.

KW 22: 27.-29.05.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 26.05.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 23	Apfelsaft (10 l)	€ 31,50
-------	-------------------------	---------

ZUR GESUNDHEIT

Broccoli: Ein besonders gesundes Gemüse, welches Sie in dieser Woche in jeder GemüseKiste finden, ist Broccoli. Die vielen Ballaststoffe halten lange satt, dennoch ist er sehr kalorienarm. Vitalstoffe, wie Vitamin C und B sowie Carotine bieten eine Rundumversorgung für Körper und Geist. Die zahlreichen Mineralstoffe und Spurenelemente schützen vor krankmachender Übersäuerung. Broccoli sollte innerhalb weniger Tage schonend zubereitet werden, damit alle positiven Eigenschaften im idealen Maß erhalten bleiben.

RÜCKSEITE

"KOPFSALAT": Quiz für
unser junges Gemüse

REZEPTE

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

EINTOPF AUS FRÜHKRAUT UND FASCHIERTEM

Rezept für 4 Personen

1 Frühkraut, 500 g Faschiertes vom Rind, ca. 500 ml Wasser, 4 EL Tomatenmark, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten, 1 TL Maizena zum Binden

Weißkrautblätter in 3 x 3 cm große Stücke schneiden, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten, Faschiertes und Weißkraut zugeben und kräftig mitbraten. Tomatenmark hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist, bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Kraut weich ist. 1 TL Maizena mit 1 EL Wasser glatrühren, Flüssigkeit im Topf damit binden und bis zur gewünschten Sämigkeit einkochen lassen. Dazu passt Kartoffelpüree als Beilage.

BROCCOLICREMESUPPE MIT LAUCH UND CHEDDARKÄSE

Rezept für 4 Personen

1 Broccoli, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen (oder 1 frischer Knoblauch), 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rahm, 100 g geriebener Cheddarkäse plus 4 EL für die Garnitur, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver (oder Chilipulver), ½ Bund Petersilie
Broccoli in Röschen teilen, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Lauchringe und Broccoliröschen zugeben und mitbraten. Rahm und Gemüsebrühe angießen, gut verrühren und köcheln lassen, bis der Broccoli weich ist. Ein paar bissfeste Broccoliröschen für die Garnitur beiseite geben. Suppe in einem hohen Gefäß pürieren, nochmals anwärmen, 100 g Cheddarkäse zugeben und schmelzen lassen. Petersilie fein hacken. Suppe mit Broccoliröschen, je 1 EL Cheddarkäse und gehackter Petersilie bestreut servieren.

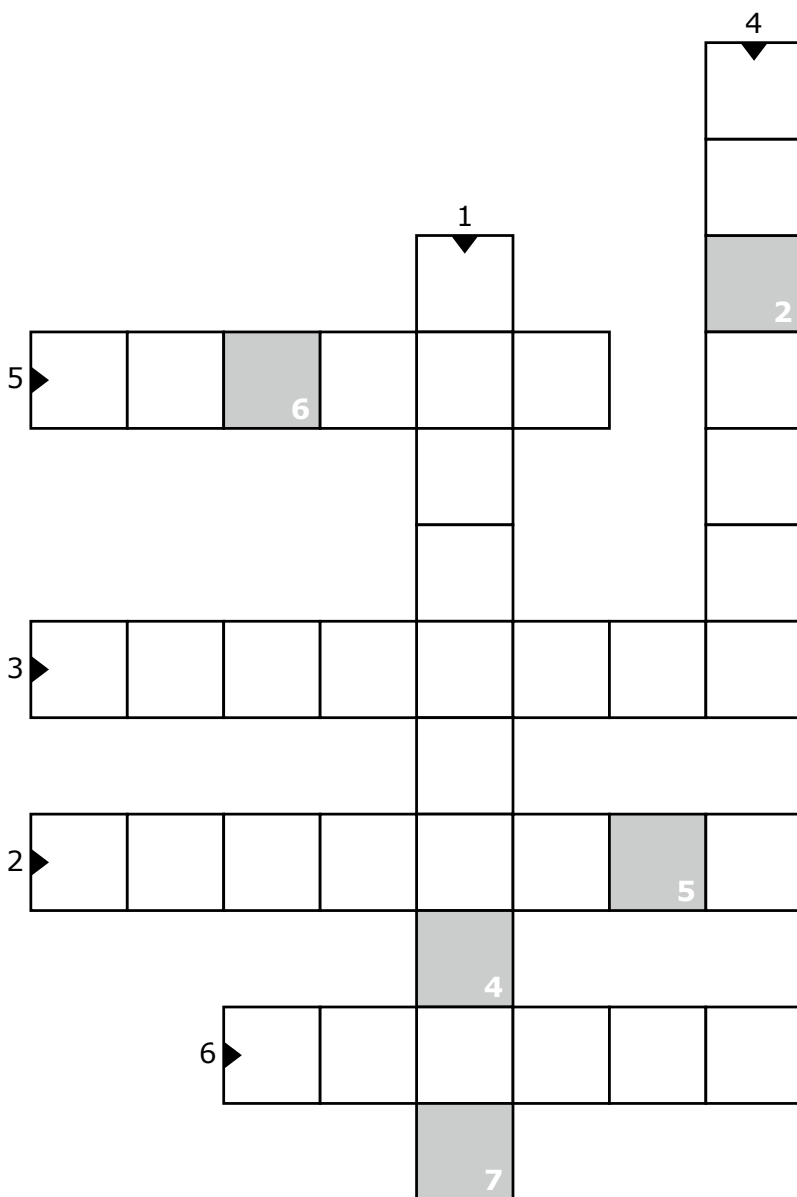
2026
KW 21



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



Kopfsalat für unser junges Gemüse



1. Was ist pink und rund?
2. Welches Gemüse sieht aus wie ein Baum?
3. Lieblingsobst vieler Kinder.
4. Was wächst unter der Erde und ist orange?
5. Welches Gemüse mag Popeye so gern?
6. Welches Kraut kannst du ganz leicht selber säen?

F 2 Ü 4 5 6 7 G