

2026  
KW 22

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 Eissalat, 1 Frühkraut, 1 Jungknoblauch, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen, 1 Jungknoblauch, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi

### FAMILIENKISTE:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 1 Bund Petersilie, 600 g Rhabarber, 1 Broccoli, 2 Jungknoblauch, 1 Frühkraut, 2 Kohlrabi

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Mit beinahe schon hochsommerlichen Temperaturen hält der Sommer Einzug, wenn auch noch nicht kalendarisch. Das Gemüse gedeiht auf den Thaurer Böden prächtig: Mit bestem Wasser können die Landwirte ihre Felder bewässern, welches zu Genüge zur Verfügung steht. Die Versorgungssicherheit mit diesem Lebenselixier, auf welche unsere Tiroler Landwirte zählen können, ist ein Gut, welches mit kaum einer anderen Ressource aufgewogen werden kann. Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass unsere heimischen Lebensmittel so hochwertig und naturnah produziert werden und finden: diese Qualität schmeckt man!

**Information zum Feiertag Donnerstag, 4. Juni:** Wir liefern regulär aus (Ausnahme: Sie haben von uns eine Information bezüglich Lieferänderung erhalten).

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

## ZUSATZKISTEN

### Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 31,50 inkl. MwSt.

**KW 23: 03.-05.06.2026**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 02.06.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

## ZUR GESUNDHEIT

### Zusatztermin

#### KOCHWORKSHOP „Genussvoll essen, rundum wohlfühlen“ am 24. Juni 2026

Wir dürfen einen weiteren Termin für unseren Kochworkshop mit Vortrag und Kochabend mit Diplom-Ökotrophologin Christina Wiedemann bekanntgeben. In diesem praxisnahen Workshop zeigt Christina, wie Sie die saisonalen Zutaten der Tiroler GemüseKiste gezielt für eine ausgewogene Ernährung nutzen können.

**Wann:** Mittwoch, 26. Juni 2026, 18 bis 21 Uhr

**Wo:** Schlaumeierei bei der Haslacherin (Brunnerberg 5, 6235 Reith i. A.)

**Mehr Infos und Anmeldung** unter: <https://events.gemuesekiste.at>



### Vorschau Zusatzkisten

KW 24	<b>Pilz Spezialitäten</b>	€ 17,85
KW 25	<b>Pilz Spezialitäten</b>	€ 17,85
	<b>Microgreens</b>	€ 14,98

**Pilz Spezialitäten:** 150 g Goldkappchen, 150 g Buchenpilze, 150 g Shiitake, 250 g Portobello  
**Microgreens:** 1x Broccolikresse, 1x Radieschenkresse, 1x Erbsenkresse, 1x Amarantkresse

## REZEPTE

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

### KARFIOL MIT JUNGZWIEBELN AUS DEM WOK

Rezept für 4 Personen als Beilage

1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (oder ½ Jungknoblauch), 1 walnuss-großes Stück Ingwer, 3 EL Sojasauce, 1 EL Tomatenmark, Salz, Sesam zum Bestreuen, neutrales Öl zum Anbraten

Karfiol in Röschen teilen. Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl im Wok erhitzen, Karfiol-Röschen unter Rühren 2 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben, 3 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce und Tomatenmark würzen, mit einem Schuss Wasser aufgießen, 7 Minuten weitergaren. Jungzwiebeln untermengen und kurz mitdünsten, bei Bedarf mit Salz nachwürzen. Karfiol mit Sesam bestreuen. Passt als Beilage zu Reis und Fleisch.

### 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, ½ 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-Kokos-Sauce und mit Petersilie bestreut servieren.