

2026
KW 22

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 Frühlkraut, 1 Broccoli,
1 Bund Karotten, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Frühlkraut,
1 Karfiol, 1 Bund Karotten, 1 Fenchel,
2 Jungknoblauch

FAMILIENKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Frühlkraut,
2 Bund Karotten, 1 Karfiol, 2 Fenchel,
2 Jungknoblauch, 1 Broccoli

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	Pilz Spezialitäten	€ 17,85
KW 25	Pilz Spezialitäten	€ 17,85
	Microgreens	€ 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

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.

GRATINIERTER FENCHEL MIT BRÖSEL UND PARMESAN

Rezept für 4 Personen | nach einem original italienischen Rezept
2 Fenchelknollen, 50 g Semmelbrösel, 2 EL geriebener Parmesan, 2-3 EL Olivenöl, 2 Salbeiblätter, 1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauchzehe (oder ½ Jungknoblauch), Salz, Pfeffer aus der Mühle
Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen. Fenchel putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Kräuter hacken. Restliche Zutaten (außer Olivenöl) vermengen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Fenchelscheiben hineinschichten, mit der Brösel-Mischung bestreichen, mit Olivenöl beträufeln und für 35 Minuten backen.