

2026
KW 23

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 Fenchel, 1 Kohlrabi,
1 Bund Karotten, 1 Jungknoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Blattsalat, 1 Eissalat, 1 Fenchel,
1 Kohlrabi, 1 Bund Karotten, 1 Bund
Petersilie, 1 Bund Jungzwiebel

FAMILIENKISTE:

1 Blattsalat, 1 Eissalat, 2 Kohlrabi,
2 Fenchel, 1 Bund Karotten,
2 Knoblauch, 1 Bund Jungzwiebel
oder 1 Gurke

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Es gibt immer wieder Rückfragen von Kunden, warum bestimmte Zusatzkisten nur noch digital über unsere Website und App ausgeschrieben werden, und nicht zusätzlich über den Rezeptzettel.

Grund dafür ist in so einem Fall ein begrenztes, kurzfristig verfügbares Kontingent. Über den Rezeptzettel erreichen wir Sie zeitlich verzögert – abhängig vom jeweiligen Liefer- tag. Daher haben wir uns darauf geeinigt, kleinere und kurzfristig verfügbare Kontin- gente nur digital anzubieten.

Unser Tipp: Schauen Sie regelmäßig auf unsere Website und nutzen Sie unsere App, so bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand. Wir hoffen auf Ihr Verständnis!

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZUSATZKISTEN

Pilz Spezialitäten

150 g Goldkämpchen, 150 g Buchenpilze,
150 g Shiitake, 250 g Portobello
Preis: € 17,85 inkl. MwSt.

Jungkarotten

3,5 kg
Preis: € 12,85 inkl. MwSt.

KW 24: 10.-12.06.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 09.06.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 25	Pilz Spezialitäten	€ 17,85
	Microgreens	€ 14,98
	Jungkarotten	€ 12,85

Microgreens: 1x Broccolikresse, 1x Radieschenkresse,
1x Erbsenkresse, 1x Amarantkresse

ZUR GESUNDHEIT

Unser **Kochworkshop** letzte Woche war ein voller Erfolg! Gemeinsam mit Christina Wiedemann durften wir einen tollen Abend gestalten. Die Vielfalt, die wir mit der Tiroler GemüseKiste in die Haushalte unserer Kunden bringen, konnten wir den Teilnehmerinnen mit spannenden Rezepten nahe bringen. Diese Bandbreite an verschiedenen Gemüsesorten findet nun auch immer mehr in Richtung Fruchtgemüse statt. Sie finden jetzt **Karfiol, Broccoli, Bundkarotten, Fenchel** und teilweise auch erstmals **Mangold** in Ihrer GemüseKiste.

Kochworkshop verpasst? Es gibt einen Zusatztermin am 24.6.2026.

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

REZEPTE

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

GRATINIERTER FENCHEL MIT BRÖSEL UND PARMESAN

Rezept für 4 Personen | nach einem
original italienischen Rezept

2 Fenchelknollen, 50 g Semmel-
brösel, 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 vor-
heizen. Fenchel putzen, in 1 cm dicke
Scheiben schneiden. Knoblauch
und Kräuter hacken. Restliche Zu-
taten (außer Olivenöl) vermengen.
Eine Auflaufform mit Backpapier
auslegen, Fenchelscheiben hinein-
schichten, mit der Brösel-Mischung
bestreichen, mit Olivenöl beträufeln
und für 35 Minuten backen.

ZUPFBROT MIT JUNGKNOBLAUCH UND KÄSE

Rezept für 4 Personen | Fingerfood, ideal zum Grillen

Brötchenteig für 20 kleine Brötchen (am besten am Vortag vorbereiten): 450 g Weizenmehl
(Type 550), 350 ml lauwarmes Wasser, 15 g frischer Germ (oder 1 Pkg. Trockengerme), 1 TL
Honig, 10 g Salz

Knoblauchpaste: 1 bis 2 Jungknoblauch, 100 g geriebener Mozzarella plus 1 Handvoll zum
Bestreuen, 50 g Butter, ½ Bund Petersilie, Salz

Brötchenteig: Das warme Wasser mit Honig vermengen, frischen Germ hineinbröckeln und
verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Germgemisch
zugeben und alles mit einem Holzlöffel zu einer glatten Masse vermengen (ohne Kneten).
Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen, anschließend direkt
weiterverarbeiten oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 230 °C Ober-/
Unterhitze (inkl. Backblech) vorheizen.

Knoblauchpaste herstellen: Petersilie, Knoblauchknolle und das Knoblauchgrün fein hacken,
Butter zerlassen. Die Hälfte der zerlassenen Butter und die restlichen Zutaten (außer 1 Hand-
voll Mozzarella) miteinander zu einer Paste vermengen. Die Knoblauchpaste in den aufgegan-
genen Brötchenteig einarbeiten, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 20 gleichgroße
Stücke teilen. Teiglinge eng aneinander kreisförmig auf einen Bogen Backpapier setzen und
abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Mit der restlichen Hälfte der zerlassenen But-
ter bestreichen, mit 1 Handvoll geriebenem Mozzarella bestreuen und im Backrohr 25 Minu-
ten goldbraun backen. Mit Petersilie bestreut servieren. Ideal als Fingerfood.