

2026
KW 23

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 Kopfsalat, 1 Kohlrabi, 1 Bund Mangold, 1 Bund Petersilie, 1 Karfiol oder Romanesco

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 1 Kohlrabi, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Mangold, 1 Romanesco oder Karfiol, 1 Bund Radieschen

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 2 Kohlrabi, 1 Bund Petersilie, 1 Romanesco, 2 Bund Radieschen, 1 Bund Mangold, 1 Frühkraut

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 Liefertag. Daher haben wir uns darauf geeinigt, kleinere und kurzfristig verfügbare Kontingente 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 Goldkäppchen, 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.

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

MANGOLD-GRATIN

Rezept für 2 Personen

1 Bund Mangold, 200 ml Rahm, 150 g Emmentaler, 3 Dotter, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Semmelbrösel, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Ausstreichen der Form und zum Beträufeln

Mangold waschen, Stiele in 4 cm große Stücke schneiden, in Salzwasser garen. Mangoldblätter blanchieren (kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken), etwas abkühlen lassen, ausdrücken und in breite Streifen schneiden. Käse reiben, Knoblauch fein hacken. Rahm und Dotter verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen, abwechselnd Mangold-Blätter, Mangold-Stiele, Knoblauch und $\frac{1}{4}$ vom Käse einschichten, mit Dotter-Rahm übergießen, mit dem restlichen Käse und Semmelbrösel bestreuen, mit Olivenöl beträufeln, bei 180°C 20 Minuten überbacken.

FISCH-CURRY MIT ROMANESCO, KARFIOL ODER BROCCOLI

Rezept für 4 Personen

600 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Rotbarsch...), 500 g Romanesco, Karfiol oder Broccoli, 500 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, 70 g geriebene Mandeln, 2 Zwiebeln, 2 cm frischer Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Romanesco, Karfiol oder Broccoli in kleine Röschen teilen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken, in Olivenöl glasig anschwitzen, geriebene Mandeln und Currypulver einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen, Romanesco, Karfiol oder Broccoli zufügen, ohne Deckel 5 Minuten dünsten. Fischstücke und Rahm zugeben, kurz aufkochen, Hitze reduzieren und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, mit Basmatireis servieren.