

2026
KW 23

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 Eissalat, 300 g Rhabarber, 1 Karfiol,
2 rote Zwiebel, 1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Karfiol oder Broccoli, 300 g
Rhabarber, 1 Bund Karotten, 3 rote
Zwiebel, 1 Kohlrabi

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Karfiol, 600 g Rhabarber, 1 Bund
Radieschen, 2 Bund Karotten, 3 rote
Zwiebel, 1 Kohlrabi

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 Goldkappchen, 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

BUCHTELN MIT ZIMTZUCKER AUF RHABARBERKOMPOTT

Rezept für 4 Personen – 16 kleine Buchteln

Germteig: 250 g Weizenmehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 10 g frischer Germ, 2 EL neutrales Öl, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz

Zimtzucker-Butter: 40 g Butter, 30 g Zucker, 1 TL Zimt

Rhabarberkompott: 600 g Rhabarber, 50 ml Wasser, 50 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 TL Maizena, ½ TL Vanilleextrakt

Germteig: Germ in lauwarmes Wasser zerbröseln, mit einer Prise Zucker glattrühren. Mehl, Germgemisch, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, anschließend 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Zimtzucker-Butter: Butter zerlassen, mit Zucker und Zimt vermengen, beiseitestellen.

Für das Rhabarberkompott die Rhabarberstangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser mit Maizena, Zucker, Zimt und Vanilleextrakt aufkochen lassen, bis es etwas eindickt, mit den Rhabarberstücken vermengen und in eine Auflaufform gießen. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Den aufgegangenen Germteig in 16 gleich große Stücke teilen, glatte Kugeln formen und diese einzeln in der Zimtzucker-Butter wälzen. In gleichmäßigem Abstand in die Auflaufform auf das Rhabarberkompott setzen, nochmals 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Die Buchteln ca. 35 Minuten goldgelb backen. Wenn sie lauwarm ausgekühlt sind, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

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.