

2026  
KW 24

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 Romanischer Salat, 1 Frühlkraut,  
1 Fenchel, 1 Bund Karotten, 1 Bund  
Zwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer  
Salat, 1 Zucchini, 1 Fenchel oder  
Kohlrabi, 1 Gurke, 1 Bund Karotten,  
1 Knoblauch

### FAMILIENKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bund Karotten, 1 Gurke, 1 Kohlrabi,  
1 Frühlkraut, 1 Karfiol, 1 Zucchini

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Der Juni bringt neben Zucchini, Gurke oder Bundkarotte auch spannende Kulturen, wie Mangold, Fenchel, Bierrettich oder Radicchio. Wir möchten mit unseren **Rezeptideen zum Nachkochen** inspirieren und Sie zu einer geschmacklichen Entdeckungsreise anregen. In unserer Rezeptesammlung auf der Website und im App finden Sie viele Vorschläge.

Wir bedanken uns für die hervorragende Retourenquote der **GemüseKistenkartons!** Sie helfen uns und Ihren Landwirten dabei, Ressourcen bestmöglichst zu schonen.

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.

### Microgreens

1x Broccolikresse, 1x Radieschenkresse,  
1x Erbsenkresse, 1x Amaranatkresse  
Preis: € 14,98 inkl. MwSt.

### Jungkarotten

3,5 kg  
Preis: € 12,85 inkl. MwSt.

### KW 25: 17.-19.06.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 16.06.2026, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder über die App zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 26	Apfelsaft (5 l)	€ 20,30
	Apfelessig (3 l)	€ 25,60
	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,50

## ZUR GESUNDHEIT

**Jungkarotten:** Diese und nächste Woche bieten wir für heuer erstmals die Zusatzkiste "Jungkarotten" an. Die frischen und jungen Karotten sind besonders aromatisch und bestens geeignet für Gemüsebeilagen, Salate, zum Entsaften und natürlich auch als Rohkost mit Kräuter-Dipsauce. Der hohe Carotin-Gehalt ist wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute. Die langkettigen Rohfasern (Ballaststoffe) sind "Kraftfutter" für die Darmbakterien und helfen dabei, Cholesterin auszuscheiden. Der hohe Gehalt an Kalium unterstützt die Funktionen von Herz und Muskeln, außerdem wirkt er regulierend auf den Blutdruck.

## REZEPTE

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

### PIADINA MIT KARAMELLISIERTEM FENCHEL, PARMASCHINKEN UND MOZZARELLA

Rezept für 2 Personen (2 bis 4 Fladen)

**Piädina:** 100 g Mehl (Typ 550), 50 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 3 g Backpulver, ½ TL Salz  
**Karamellisierter Fenchel:** 1 Fenchel, 2 EL Butter, 1 EL Zucker, 1 Schuss Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle; 100 g Parmaschinken, 1 Kugel Mozzarella, 50 g Parmesan  
Mozzarella in Scheiben schneiden, Parmesan grob hobeln.

**Piädina:** Aus allen Zutaten einen glatten, elastischen Teig kneten, in 2 (oder 4 Stücke) teilen, zu runden Fladen ausrollen, diese nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen (ca. 2 Minuten jede Seite), warmhalten.

**Karamellisierter Fenchel:** Fenchelknolle vierteln, in 1 cm breite Streifen schneiden, in Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken. Eine Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben, Butter zerlassen und Fenchel darin kurz anbraten. Zucker einstreuen, bräunen lassen, mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, warmhalten.

Eine Hälfte der Piädina mit karamellisiertem Fenchel befüllen, mit Parmesan bestreuen, mit Parmaschinken und Mozzarellascheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte über die Fülle klappen und lauwarm servieren.

### ZUCCHINI-MUFFINS MIT WALNUS-CRUNCH

Rezept für 12 Stück

250 g Zucchini, 250 g Mehl, 70 g Rohrzucker, 60 ml neutrales Öl, 5 Eier, ½ Packung Backpulver, 1 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Salz; 2 Handvoll Walnüsse

Ofen auf 160 °C Heißluft vorheizen, Muffinröhrchen in ein Muffinblech setzen. Zucchini fein raspeln, Walnüsse grob hacken. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen. In einer weiteren Schüssel Eier, Öl und Vanilleextrakt verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handmixer alles zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini und einen Teil der Walnüsse untermengen. Die Muffinröhrchen zu ¾ mit Teig befüllen, mit den restlichen gehackten Walnüssen bestreuen und für gut 20 bis 25 Minuten backen.