

2026  
KW 24

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 grüner Salat, 1 Bund Schnittlauch,  
1 Bund Karotten, 1 Broccoli oder  
Romanesco, 1 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 roter Salat, 1 grüner Salat, 1 Bund  
Schnittlauch, 1 Bund Karotten,  
1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Zucchini

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
1 Bund Schnittlauch, 2 Bund  
Karotten, 1 Bund Mangold, 1 Broccoli,  
1 Radicchio, 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 Goldkämpchen, 150 g Buchenpilze,  
150 g Shiitake, 250 g Portobello  
Preis: € 17,85 inkl. MwSt.

### Microgreens

1x Broccolikresse, 1x Radieschenkresse,  
1x Erbsenkresse, 1x Amarantkresse  
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.

## 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.

### Vorschau Zusatzkisten

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

## REZEPTE

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

### ZUCCHINI-MUFFINS MIT WALNUSS-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, Muffinförmchen 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 Muffinförmchen zu ¾ mit Teig befüllen, mit den restlichen gehackten Walnüssen bestreuen und für gut 20 bis 25 Minuten backen.

### ZARTWEIZENPFANNE MIT BROCCOLI (ROMANESCO), LAUCH UND CHAMPIGNONS

Rezept für 4 Personen

500 g Zartweizen (Ebly), 300 g Broccoli oder Romanesco, 250 g Lauch, 250 g Champignons, 2 Karotten, 100 g Butter, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse waschen. Broccoli in Röschen teilen, Lauch in Ringe, Champignons in Scheiben, Karotten in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken. Salzwasser aufkochen und den Zartweizen nach Packungsanleitung garen. Währenddessen in einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel, Lauch, Karotten und Champignons darin anbraten. Broccoli oder Romanesco in einem extra Kochtopf bissfest (!) dünsten und zum Gemüse in die Pfanne geben. Zartweizen mit dem Gemüse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.