

2026  
KW 24

Josef 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 Bierrettich, 1 Bund Mangold, 1 Bund Karotten, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Romana, 1 Karfiol, 1 Bierrettich, 1 Kohlrabi, 1 Bund Karotten, 1 Bund Mangold

### FAMILIENKISTE:

1 Kopfsalat, 1 Romana, 1 Karfiol oder Romanesco, 1 Bierrettich, 1 Kohlrabi, 2 Bund Karotten, 1 Bund Mangold, 2 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 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.

## REZEPTE

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

### PIZZA VOM BLECH MIT MANGOLD (ODER SPINAT), THUNFISCH UND OLIVEN

Rezept für 1 Blech (4 Personen)

**Pizzateig:** 400 g Pizzamehl, 250 ml lauwarmes Wasser, 30 g frischer Germ, 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz

**Belag:** 400 g Mangold, 200 g Tomatensauce, 150 g geriebener Mozzarella, 1 Kugel Mozzarella, 1 Dose Thunfisch Natur, 1 Handvoll Oliven, ½ frischer Knoblauch, Oregano getrocknet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten und Bestreichen, Basilikumblätter für die Garnitur

**Pizzateig:** Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Germ zerbröckeln, in die Mulde geben, mit etwas lauwarmem Wasser verrühren, die Oberfläche mit Mehl bestäuben, an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Wasser, Öl und Salz zum Mehl geben und kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Pizzateig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

**Belag:** Mangold waschen, Stiele klein, Blätter in breite Streifen, Mozzarellakugel und frischen Knoblauch in Scheiben bzw. Ringe schneiden, Oliven ganz lassen oder ggf. entkernen und in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerteilen. Olivenöl erhitzen, Mangold-Stiele darin rösten, Mangold-Blätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Pizzateig mit Olivenöl bepinseln, mit Tomatensauce bestreichen, geriebenen Mozzarella, Thunfisch, Mangold und Oliven darauf verteilen, mit Oregano, Knoblauch und Pfeffer würzen. Abschließend mit Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Rohr bei 200°C 20 Minuten backen. Blechpizza in Stücke schneiden, mit Basilikumblättern garnieren.

### BIERRETTICH IN SÜß-SAUER-MARINADE ZU TIROLER GRAUKÄSE

Rezept für 2 Personen als Vorspeise

**200 g Tiroler Graukäse, 150 g Bierrettich, 4 Radieschen, ½ Bund Schnittlauch, 1 Stange Jungzwiebel; Süß-Sauer-Marinade:** 4 EL helles Öl, 3 EL Obstessig, 2 TL Honig, 2 Knoblauchzehen, 1 Schuss Zitronensaft, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle; 1 Laugenstangerl, 100 g geriebener Käse

Rohr auf 160 °C Heißluft vorheizen, Laugenstangerl längs halbieren, jede Hälfte mit geriebenem Käse bestreuen, mit Pfeffer würzen, im Rohr 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun knusprig ist. Bierrettich schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, in einer Schüssel salzen und beiseite stellen. Den Graukäse in 4 gleich große Stücke schneiden, auf 2 Tellern je 2 Stücke anrichten. Marinade: Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten mit einem Stabmixer gut miteinander vermengen, abschmecken. Den gehobelten Bierrettich mit 2/3 der Marinade vermengen, anschließend neben dem Graukäse auf den Tellern anrichten. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden, Schnittlauch fein hacken, Radieschen in Scheiben schneiden. Jungzwiebel und Radieschen über den Bierrettichsalat verteilen, mit Schnittlauch bestreuen. Graukäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Marinade überziehen. Mit je einem überbackenen Käsestangerl servieren.