

2026
KW 24

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 Romanischer Salat, 1 Romanesco,
2 Zucchini, 2 Knoblauch, 1 Bund
Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Little
Gem, 1 Broccoli, 2 Zucchini, 1
Bund Karotten, 1 Bund Mangold,
2 Knoblauch

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Little Gem,
1 Broccoli, 2 Bund Karotten, 1 Bund
Mangold, 3 Zucchini, 3 Knoblauch,
1 Bund Radieschen

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

Vorschau Zusatzkisten

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

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 "Krafftutter" 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

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.

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, 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.