

2024  
KW 20

Romed Puelacher



Tiroler Gemüsekiste OG  
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, 1 Frühkraut, 1 Lauch,  
½ kg Rhabarber, 1 Kohlrabi

#### Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Bund roter Zwiebel,  
1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen,  
½ kg Rhabarber, 1 Kohlrabi,  
1 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 roter Eichblattsalat,  
1 Bund roter Zwiebel, 1 Frühkraut,  
¾ kg Rhabarber, 1 Bund Mangold,  
2 Kohlrabi, 2 Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Mit jeder Woche wachsen nun immer mehr Gemüsesorten heran, womit die Vielfalt breiter und bunter wird. Letzte Woche befand sich in den Gemüsekisten zum Teil ein **Bund Frühlingszwiebel** und der junge und noch **grüne Knoblauch**. Um Verwechslungen zu vermeiden, geben wir Ihnen gerne eine fachliche Information: Beim Zwiebel besteht das Laubwerk immer aus Röhrchen, beim grünen Knoblauch ist das Laub flach, so wie beim Lauch (Porree). Zudem ist der Knoblauchgeruch ein unverkennbares Merkmal, der ist jedoch nicht so intensiv wie bei der allseits bekannten, abgereiften Knolle mit den Knoblauchzehen.

**Lieferung zu Fronleichnam:** Ist Ihr Liefertag der Donnerstag, so wird auch am 30.5. normal ausgeliefert. Sollte sich etwas ändern, werden Sie gesondert informiert. Da wäre dann davor ein Zusatzzettel in Ihrer Gemüsekiste oder Sie erhalten eine Mitteilung per SMS.

**Zusatzkiste Spargel:** Für die kommende Woche, KW 21 (22.-24.5.) und die darauffolgende Woche KW 22 (29.-31.5.) können wir Ihnen vom kleistrukturierten Spargelbetrieb, Walter Praxmarer aus Mils bei Imst, **eine beschränkte Menge** anbieten. Eine Einheit besteht aus 500 g weißen Spargel, 500 g grünen Spargel und ca 300 g Suppenspargel. Bitte um Verständnis, das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Spargel

500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, ca. 300 g Suppenspargel

**SOLANGE DER VORRAT REICHT**

Preis: € 20,50 inkl. MwSt.

#### KW 21: 22.-24.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 21.05.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 22:	29.-31.05.2024
Spargel	€ 20,50

## REZEPTE

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

### Kraut-Wurst-Pfanne

Rezept für 2 Personen

400 g weiches Weißkraut, 200 g Braunschweiger-Wurst, 160 g Karotten, 160 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Öl zum Anbraten, 1 EL Butter zum Anbraten; 250 g Sauerrahm, ½ TL edelsüßer Paprika, ½ Bund Schnittlauch (ersatzweise tiefgefroren)

Schnittlauch fein schneiden. Weißkraut putzen, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe, Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Wurst der Länge nach vierteln, in ½ cm dicke Scheiben schneiden, in Öl braten, herausnehmen. Butter erhitzen, Zwiebeln anrösten, Karotten mitrösten, Weißkraut zugeben, einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt einige Minuten garen, Wurst zum Kraut geben. Sauerrahm, Paprikapulver und Schnittlauch verrühren, zur Kraut-Wurst-Pfanne servieren.

### Kohlrabi mit rosa Pfefferbeeren

Rezept für 2 Personen als Beilage

400 g Kohlrabi, 80 g weißer Zwiebel, 125 ml Rahm, 1 TL rosa Pfefferbeeren, Salz, Butter zum Andünsten

Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter hell andünsten, Kohlrabi-Würfel und Pfefferbeeren zugeben, mit Rahm ablöschen, mit Salz würzen, dünsten lassen, bis der Kohlrabi weich ist. Passt perfekt zu gebratenem Fischfilet mit Reis.

### Curry mit Fisch und Gemüse

Rezept für 4 Personen

800 g Fischfilets (Kabeljau, Lachs,...), 400 ml Kokosmilch, 150 g Blattspinat oder Mangold, 4 Schalotten-Zwiebel, 4 mittlere Karotten, 1 Bund Jungzwiebel, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 50-70 g rote Curry-Paste, Salz oder Sojasauce, Öl zum Andünsten

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden (ungefähr 4x4 cm). Blattspinat oder Mangold waschen, trockenschleudern. Bei Verwendung von Mangold die Stiele in dünne Scheiben, Blätter in Streifen schneiden. Schalotten-Zwiebel und Ingwer fein hacken, Karotten und Jungzwiebel in Scheiben schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Schalotten-Zwiebel darin hell anrösten. Karotten, Jungzwiebel, Ingwer und ev. Mangold-Stiele mitrösten. Rote Curry-Paste zugeben, gut durchrühren, mit Kokosmilch aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen. Blattspinat oder Mangoldblätter zugeben, weitere 5 Minuten garen. Fischfilet-Stücke einlegen, ein paar Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist, mit Salz oder Sojasauce würzen. Dazu serviert man z.B. Basmati-Reis.