

2025
KW 30

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 Eissalat, 1 Melanzani,
3 Tomaten, 1 Bund Schnittlauch,
1 Stangensellerie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Broccoli, 4 Tomaten, 1 Bund
Jungzwiebel, 1 Gurke, 1 Stan-
gensellerie

FamilienKiste:

1 grüner Eichblattsalat, 1 Eissalat,
1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel,
1 Gurke, ¾ kg Karotten, ¾ kg To-
maten, 1 Stangensellerie

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

In der Sommerzeit kommen naturgemäß viele **Urlaubsmeldungen**, die wir entsprechend im Zustellplan berücksichtigen. Wie mit Ihnen vereinbart, erhalten Sie von uns immer eine persönliche Bestätigung zu Ihrer digitalen Benachrichtigung! **In manchen Fällen landen unsere Antwort- und Bestätigungsmails leider im Spamordner.** Daher bitten wir Sie, diesen zu kontrollieren. Sollten Sie bis zum nächsten Tag von uns keine Antwort erhalten, dann ist tatsächlich irgendein Fehler in der Kommunikationskette passiert. In so einem Fall bitten wir Sie unbedingt um Rücksprache mit uns!

In der kommenden Woche, KW 31, können Sie noch einmal die ZusatzKiste **Heidelbeeren vom Floberry** bestellen.

Für die darauffolgende Woche, KW 32 (6.-8.8.2025), bieten wir Ihnen ein **sehr buntes Angebot an ZusatzKisten** an: Die **2,5 kg Einheit Zwetschken** vom Surerhof sind ab dann geschmacklich richtig gut und empfehlenswert, die **saftigen Jungkarotten** unserer Landwirte in der 3,5 kg ZusatzKiste sind nun optimal für "sauer eingelegtes Gemüse" oder zum Entsaften. Zu guter Letzt hat unser Apfelbauer noch eine **beschränkte Menge vom Apfelsaft Cuvee** im 10 l Vakuumbutel. Wer will, bitte flott bestellen, die nächste Presung findet dann wieder für November statt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln "Anuschka"

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

10 kg Frühkartoffeln "Anuschka"

Preis: € 18,98 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Heidelbeeren

8 x 200 g

Preis: € 29,05 inkl. MwSt.

KW 31: 30.07.-01.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 29.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau ZusatzKisten

KW 32	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,85
	Jungkarotten (3,5 kg)	€ 12,70
	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
KW 33	Zwiebeln (4 kg)	€ 12,98
	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,85
	Tiroler Pilze	€ 18,90

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Stangensellerie mit mediterraner Sauce

Rezept für 2 Personen (Vorspeise oder Snack)

300 g Stangensellerie, 250 g Zwiebel oder 1 Gemüsezwiebel, 150 g schwarze Oliven (entkernt) oder Kapern, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Weißwein, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Brösel, 1 Handvoll mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Olivenöl zum Anbraten, 2 EL Butter zum Anbraten

Stangensellerie putzen, Stangen in 10 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Oliven oder Kapern halbieren. Zwiebel in Olivenöl und Butter anbraten, Knoblauch zugeben, kurz durchmischen, Oliven, Tomatenmark, Brösel und Kräuter zugeben, mit Weißwein aufgießen, salzen, einigen Minuten offen köcheln lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Selleriestangen anrichten, mit der Sauce übergießen, mit knusprigem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

Eingelegtes Gemüse

Rezept für 3 bis 4 mittelgroße Gläser (Rezept aus unserem Kochbuch „G'schichtn und Rezepte S. 176)

1000 g Zucchini, 1000 g Karotten, 6 Paprika (verschieden Farben je nach Belieben), 4 Zwiebel (z.B. roter Jungzwiebel), sonstiges Gemüse nach Wahl

Essigsud: 750 ml Kräuternessig, 750 ml Wasser, 300 g Zucker, 2 EL Salz, frischer Dill, 1 Handvoll schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt pro Glas, Senfkörner nach Belieben

Gemüse grob würfelig, Zwiebel in Ringe schneiden. Essig mit Wasser, Zucker und Salz aufkochen, noch heiß über das Gemüse gießen, 20 Minuten ziehen lassen, Dill und Senfkörner zugeben, in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Penne mit Broccoli-Knoblauch-Sauce

Rezept für 4 Personen

400 g Penne, 400 g Broccoli, 200 ml Rahm, 100 ml Weißwein, 25 g Butter, 2 frische Knoblauch oder 6 Knoblauchzehen (getrocknet), 1 Peperoncino, Salz, Pfeffer grob gemahlen

Penne al dente kochen. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Frischen Knoblauch in Ringe schneiden, getrockneten Knoblauch fein hacken, Peperoncino in dünne Streifen schneiden. Butter aufschäumen lassen, Knoblauch und Peperoncino darin schwenken, mit Weißwein aufgießen, gut zur Hälfte einkochen lassen, Rahm angießen, Broccoli zugeben, anwärmen, mit Penne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, sofort servieren.