

2025  
KW 33

Anton Giner



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 Radicchio, 1 Bund Radieschen,  
3 Tomaten, 1 Kohlrabi, 1 kg  
rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Salat, 1 Radicchio, 1 Bund  
Radieschen, 4 Tomaten, 1 Kohlrabi,  
1 Melanzani, 1 kg rotschalige  
Kartoffeln

#### FamilienKiste:

1 Salat, 1 Radicchio, 2 Gurken,  
1 Bund Radieschen, 5 Tomaten,  
2 Kohlrabi, 7 Karotten, 1.5 kg rotschalige  
Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

**Regionalität, Nachhaltigkeit und Versorgungssicherheit** sind oft gehörte Begriffe, die, wenn ehrlich gemeint, eine große Bedeutung für unsere zukünftige Lebensqualität haben. Die Produktion von Lebensmitteln vor Ort ist unglaublich arbeitsintensiv und braucht ein hohes Maß an Erfahrung und Wissen, um die Ackerböden, die Gemüsekulturen und die Technik im Griff zu haben. Unsere Landwirte mit ihren Familien und Mitarbeitern leisten eine sensationelle Arbeit, egal ob es wochenweise regnet oder Hitzezeiten eine Herausforderung darstellen. Ihnen ist bewusst was es bedeutet, **mitten in den Bergen wertvolle Lebensmittel zu erzeugen!** Mit der Klimaveränderung und deren Auswirkung auf die großen Produktionsgebiete in Europa, werden die Vorteile der regionalen und kleinstrukturierten Landwirtschaft noch offensichtlicher. Wir haben **genügend Wasser und das in bester Qualität** aus dem Karwendelgebirge. In den Nächten kühlt es ab, das Gemüse wächst somit etwas langsamer, dafür **stabiler und mit besserem Geschmack**. Wir bezahlen unsere Landwirte vor Ort und leisten einen wertvollen Beitrag, dass die nächste Generation unserer Gemüsebauern **mit Begeisterung und Vision** die wertvolle Arbeit weiterführt!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

#### ZusatzKiste: Apfelessig

3 l naturvergorener Apfelessig im Vakuumbeutel

Preis: € 25,28 inkl. MwSt.

#### ZusatzKiste: Kartoffeln rotschalig

5 kg rotschalige Kartoffeln

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

10 kg rotschalige Kartoffeln

Preis: € 18,98 inkl. MwSt.

#### KW 34: 20.-22.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 19.08.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Griechischer Ofenkartoffel-Salat

Rezept für 4 Personen

500 g rotschalige Kartoffeln, 100 g Feta, 2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Gurke, 1 roter Paprika, 1 rote Zwiebel (oder 2 rote Jungzwiebel), 1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven, 1 Spritzer Zitronensaft (ausgepresst), nach Belieben ein paar Radieschen, 5 EL Olivenöl, frische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kartoffeln waschen, schälen, längs in Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl und Salz marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im Rohr ca. 30 Minuten goldbraun braten. Rote (Jung-)Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Tomaten in Spalten, Gurke und ggf. Radieschen in Scheiben schneiden, Feta zerbröckeln. Ausgekühlte Ofenkartoffeln mit den restlichen Zutaten vermengen. Aus Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing anrühren, Gemüse damit marinieren, mit zerbröckeltem Feta bestreuen und mit knusprigem Weißbrot servieren. Passt ideal zum Grillen.

### Hirselaibchen mit Tomatensauce

Rezept für 4 Personen – ideal für die ganze Familie

Hirselaibchen: 120 g Hirse, 120 g Erbsen, 500 ml Gemüsebrühe, 3 Karotten, 2 Eier, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Lorbeerblatt, etwas Wasser, Salz

Karotten klein würfelig schneiden. Hirse waschen, mit kalter Gemüsebrühe, Karotten, Erbsen und Lorbeerblatt aufstellen, langsam erhitzen (soll nicht kochen, nur ziehen lassen), bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, etwas abkühlen lassen, Lorbeerblatt entfernen. Eier unterrühren, bei Bedarf nachwürzen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit einem Löffel kleine Laibchen draufgeben und bei 180°C 20 Minuten goldbraun ausbacken.

Tomatensauce: 1 kg Tomaten für 500 ml passierte Tomaten\*, 30 g Butter, 2 EL Majoran, 1 gehäufter EL Mehl, 1 EL Zucker, 1 EL Rahm, 1 EL Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Butter erhitzen, Mehl unter ständigem Rühren anschwitzen, mit passierten Tomaten aufgießen, aufkochen lassen, mit Rahm verfeinern, mit Salz und Zucker würzen, zuletzt Parmesan einrühren.

\***Passierte Tomaten selbst herstellen** (ca. 1 Stunde vorher): ca. 1 kg Tomaten, 1 EL Zucker, Prise Salz, Olivenöl, feinmaschiges Sieb oder Passiermühle; Tomaten vom Strunk befreien, fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Tomatenstücke mit Salz und Zucker zugeben, bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich vom Boden lösen. Sauce durch ein Sieb oder eine Passiermühle gießen und in einem neuen Topf auffangen, nochmals kurz aufkochen und etwas eindicken lassen, ggf. nachwürzen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 35	Lagerkartoffeln (5 kg) Lagerkartoffeln (10 kg) Jungkarotten (3,5 kg)	€ 13,98 € 16,90 € 12,70
KW 36	Kartoffeln mehlig (5 kg) Äpfel & Birnen (4 kg Äpfel Gala & 1 kg Birnen) Äpfel & Birnen (8 kg Äpfel Gala & 2 kg Birnen)	€ 13,98 € 17,40 € 27,50