

2025  
KW 33

Hannes 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 Romanischer Salat, 3 Tomaten,  
1 Karfiol, 1 Radicchio,  
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
4 Tomaten, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi,  
5 Karotten, 1 kg rotschalige Kar-  
toffeln

#### FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
¾ kg Tomaten, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi,  
7 Karotten, 2 Melanzani,  
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.

#### Vorschau ZusatzKisten

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

## 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.

### Karfiol-Karotten-Käse-Laibchen

Rezept für 4 Personen

400 g Karfiol, 200 g Karotten, 250 g geriebener Käse, 3 Eier, 200 g Semmelbrösel, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische Küchenkräuter, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss gemahlen, Öl zum Anbraten, Semmelbrösel zum Wenden

Karfiol in kleine Röschen teilen. Karotten schälen, klein schneiden. Karfiolröschen und Karottenstücke in Salzwasser weichkochen und zerdrücken. Kräuter fein hacken. Zwiebel hacken und in Öl glasig dünsten. Karfiol-Karotten-Masse mit den restlichen Zutaten vermengen, Laibchen formen, in Semmelbrösel wenden und in Öl goldgelb braten, mit Sauerrahm-Dip servieren.

Sauerrahm-Dip: alle Zutaten vermengen.