

2025  
KW 35

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](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



#### Die Kloane:

1 roter Blattsalat, 1 Bund  
Jungzwiebel, 3 Tomaten,  
5 Karotten, 2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Broccoli, 4 Tomaten, 1 Bund  
Jungzwiebel, 1 Melanzani, 1 Zucchini

#### FamilienKiste:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
¾ kg Tomaten, 2 Paprika,  
7 Karotten, 1,5 kg festkochende  
Kartoffeln, 3 Zucchini, 1 Bund  
Jungzwiebel

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

Der ergiebige Regen in der letzten Woche hat keine nennenswerten Schäden angerichtet und die nachfolgend kühleren Temperaturen haben zugelassen, dass die Böden die Feuchtigkeit auch bis in tiefere Schichten aufnehmen konnten. Dies ist enorm wichtig für das vitale Bodenleben, aus welchem die Gemüsepflanzen die Nährstoffe nun leichter aufnehmen können. Im gesunden Ackerboden befinden sich im Volumen einer Schaufel Erde über 2 Milliarden Mikroorganismen, die schlussendlich zu verfügbarer Energie verstoffwechselt werden. Deshalb ist der gesunde Boden die Voraussetzung für ein geschmackvolles und vitales Gemüse!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

#### ZusatzKiste: Äpfel & Birnen

5 kg (4 kg Äpfel Gala & 1 kg Birnen)

Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

10 kg (8 kg Äpfel Gala & 2 kg Birnen)

Preis: € 27,50 inkl. MwSt.

#### ZusatzKiste: Kartoffeln

5 kg mehlig Kartoffeln

Preis: € 13,98 inkl. MwSt.

#### KW 36: 03.-05.09.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 02.09.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau ZusatzKisten

|       |                                                                               |                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| KW 37 | Äpfel (je 5 kg Gala & Elstar)<br>Zwiebeln (4 kg)<br>Zwetschken (2,5 kg)       | € 27,50<br>€ 12,98<br>€ 15,85 |
| KW 38 | Lagerkartoffeln (5 kg Bernina)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Bernina)             | € 13,98<br>€ 16,90            |
| KW 39 | Äpfel (4 kg Ladina & 6 kg Hallberg)<br>Apfelessig naturvergoren (3 l)         | € 27,50<br>€ 25,28            |
| KW 40 | Äpfel (je 2,5 kg Elstar & Jonagold)<br>Äpfel (je 5 kg Elstar & Jonagold)      | € 17,40<br>€ 27,50            |
| KW 41 | Kartoffeln rotschalig (5 kg)<br>Kartoffeln rotschalig (10 kg)                 | € 13,98<br>€ 16,90            |
| KW 42 | Äpfel (2 kg Gala & 3 kg Topaz)<br>Äpfel (4 kg Gala & 6 kg Topaz)              | € 17,40<br>€ 27,50            |
| KW 43 | Äpfel (10 kg Boskoop)<br>Kartoffeln mehlig (5 kg)<br>Kartoffeln mehlig (5 kg) | € 27,50<br>€ 13,98<br>€ 16,90 |

|       |                                                                              |                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| KW 44 | Lagerkartoffeln (5 kg Bernina)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Bernina)            | € 13,98<br>€ 16,90 |
| KW 45 | Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel)<br>Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)          | € 20,30<br>€ 31,50 |
| KW 46 | Kartoffeln rotschalig (10 kg)<br>Äpfel (10 kg Boskoop)                       | € 16,90<br>€ 27,50 |
| KW 47 | Äpfel (1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz)<br>Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) | € 17,40<br>€ 27,50 |
| KW 48 | Lagerkartoffeln (5 kg Bernina)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Bernina)            | € 13,98<br>€ 16,90 |
| KW 03 | Äpfel (je 5 kg Topaz & Rubinella)<br>Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)        | € 27,50<br>€ 31,50 |
| KW 06 | Äpfel (je 2,5 kg Topaz & Rubinella)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Bernina)       | € 17,40<br>€ 16,90 |
| KW 12 | Lagerkartoffeln (5 kg Bernina)<br>Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel)            | € 13,98<br>€ 20,30 |

## REZEPTE

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

### Curry-Kokos-Reis mit Zucchini und Karotten

Rezept für 4 Personen

400 ml ungesüßte Kokosmilch, 400 g Zucchini, 400 g Karotten, 300 g Langkornreis, 250 ml Gemüsebrühe, 200 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Currypulver, 1 TL Ingwerpulver, Salz, ½ Bund Petersilie oder 1 Handvoll Basilikum

Zucchini und Karotten der Länge nach vierteln, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Öl im Wok erhitzen, Zucchini und Karotten bei starker Hitze 2 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, kurz anbraten, Reis mitbraten, bis er glasig ist. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, mit Zitronensaft, Curry und Salz würzen, zugedeckt bei mäßiger Hitze 15 Minuten garen. Zucchini und Karotten zugeben, weitere 5 Minuten garen, mit Petersilie oder Basilikum bestreut servieren.

### Radicchio mit karamellisierten Feigen und Orangen

Rezept für 4 Personen als Snack, 2 Personen als Hauptspeise

1 Radicchio, 4 reife Feigen, 2 Orangen, 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll geröstete Haselnüsse, 1 Ziegenkäserolle (optional), 3 EL Zucker, 1 Prise Zimt  
Marinade: 4 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2-3 EL milden Balsamico-Essig, 1 EL süßer Senf, Salz, Karamell-Sud aus der Pfanne

Feigen bei Bedarf häuten, halbieren. Orangen schälen, quer in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er leicht bräunt, Feigen mit der Schnittseite nach unten hineinlegen, 2 EL Wasser zugeben (so bleibt der Zucker flüssig), Feigen wenden, an den Rand der Pfanne schieben. Orangenscheiben in der Pfanne auf beiden Seiten karamellisieren. Pfanne von der Platte ziehen, Früchte mit Zimt bestreuen, einige Zeit noch in der Pfanne ziehen lassen. Radicchio und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, auf Tellern verteilen. Mit Feigen und Orangen belegen, mit Haselnüssen bestreuen, Scheiben von der Ziegenkäserolle darauf anrichten, mit der Marinade beträufeln, mit knusprigem Weißbrot servieren. Marinade: Alle Zutaten gut vermengen.