

2025  
KW 37

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 roter oder grüner Blattsalat,  
1 Lauch, 250 g grüne Bohnen,  
1 kg festkochende Kartoffeln,  
4 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GemüseKiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter  
Blattsalat, 1 Bund Jungzwiebel,  
3 Tomaten, 1 Stangensellerie, 1 kg  
festkochende Kartoffeln, 1 Bund  
Petersilie

### FamilienKiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blatt-  
salat, 2 Lauch, 4 Tomaten, 1 Stan-  
gensellerie, 1 kg festkochende  
Kartoffeln, 1 Broccoli, 1 Bund  
Petersilie

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Der Inhalt der Tiroler GemüseKiste **garantiert zu 100 % heimisches und saisonales Gemüse von unseren Gemüsebauern**. Die kurzen Lieferwege vom Tiroler Acker vor Ihre Haustüre ermöglichen, dass Sie frisches und knackiges Gemüse erhalten. Gemüse und Obst sind die elementare Basis für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Ballaststoffe ernähren unsere guten Darmbakterien und fördern deren Zusammenspiel (Mikrobiom). Von dort werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenbegleitstoffe in den Körper verteilt – dorthin, wo Sie gerade benötigt werden. **Das Wunderwerk Mensch funktioniert genau so gut, wie wir nachliefern!**

**Information ZusatzKiste:** In der KW 39 (24.-26.9.2025) können wir Ihnen zusätzlich eine Einheit **Pilze**, mit 3 x 200 g braunen **Champignons** und 3 x 150 g **Shiitake** Pilzen, zum Preis von € 21,10 inkl. MwSt. anbieten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

### ZusatzKiste: Lagerkartoffeln

5 kg Anuschka  
Preis: € 13,98 inkl. MwSt.  
10 kg Anuschka  
Preis: € 16,90 inkl. MwSt.

### ZusatzKiste: Rohnen

4 kg  
Preis: € 12,30 inkl. MwSt.

### KW 38: 17.-19.09.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 16.09.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau ZusatzKisten

KW 39	<b>Äpfel</b> (4 kg Ladina & 6 kg Hallberg)	€ 27,50
	<b>Apfelessig</b> naturvergoren (3 l)	€ 25,28
	<b>Pilze</b> (braune Champignons, Shiitake)	€ 21,10
KW 40	<b>Äpfel</b> (je 2,5 kg Elstar & Jonagold)	€ 17,40
	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Elstar & Jonagold)	€ 27,50
	<b>LagerKiste klein</b> (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten)	€ 14,65
KW 41	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (5 kg)	€ 13,98
	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (10 kg)	€ 16,90
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 15,20
KW 42	<b>Äpfel</b> (2 kg Gala & 3 kg Topaz)	€ 17,40
	<b>Äpfel</b> (4 kg Gala & 6 kg Topaz)	€ 27,50
KW 43	<b>Äpfel</b> (10 kg Boskoop)	€ 27,50
	<b>Kartoffeln</b> mehlig (5 kg)	€ 13,98
	<b>Kartoffeln</b> mehlig (10 kg)	€ 16,90

KW 44	<b>Lagerkartoffeln</b> (5 kg Anuschka)	€ 13,98
	<b>Lagerkartoffeln</b> (10 kg Anuschka)	€ 16,90
	<b>LagerKiste klein</b> (Rohnen, Karotten)	€ 14,65
KW 45	<b>Apfelsaft</b> (5 l im Vakuumbbeutel)	€ 20,30
	<b>Apfelsaft</b> (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 31,50
KW 46	<b>Kartoffeln</b> rotschalig (10 kg)	€ 16,90
	<b>Äpfel</b> (10 kg Boskoop)	€ 27,50
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 15,20
KW 47	<b>Äpfel</b> (1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz)	€ 17,40
	<b>Äpfel</b> (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 27,50
	<b>LagerKiste groß</b>	€ 19,80
KW 48	<b>Lagerkartoffeln</b> (5 kg Anuschka)	€ 13,98
	<b>Lagerkartoffeln</b> (10 kg Anuschka)	€ 16,90
KW 03	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Topaz & Rubinella)	€ 27,50
	<b>Apfelsaft</b> (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 31,50
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 15,20

## REZEPTE

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

### Folienkartoffel mit Lauch und Speck

Rezept für 4 Personen

*4 große Kartoffeln, Alufolie zum Einwickeln der Kartoffeln, 100 g würzigen Bergkäse, 100 g Speck, 100 g Lauch, frischer Majoran (ersatzweise getrocknet), ½ Bund Petersilie, 200 g Topfen, 200 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle*

Kartoffeln gut waschen, in Alufolie wickeln, 40-50 Minuten bei 220°C ins Rohr schieben. Käse grob reiben. Speck in Streifen, Lauch in Ringe schneiden, Kräuter fein hacken. Speck in einer Pfanne knusprig braten, Majoran kurz mitrösten, aus der Pfanne nehmen. Lauch im verbliebenen Fett rösten, zur Seite geben. Topfen und Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus der Folie wickeln, der Länge nach einschneiden, auseinanderklappen. Spalten großzügig mit Topfen-Sauerrahm-Mischung füllen, mit Käse, Speck, Lauch und Kräutern bestreut servieren.

### Gratinierter Lauch

Rezept für 2 Personen

*2 Stangen Lauch, 250 g Tomaten, 150 g geriebener Hartkäse, 125 ml Milch, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle*

Lauch waschen, der Länge nach teilen, in Salzwasser halbweich dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden. Käse, Milch und Eier vermengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In eine feuerfeste Form geben, Lauch und Tomaten einschichten, mit dem Käse-Milch-Eier-Gemisch begießen, bei 180°C 30 Minuten überbacken.