

2025  
KW 37

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, 1 Hokkaido,  
1 Sellerie mit Grün, 1 kg  
festkochende Kartoffeln, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GemüseKiste:

1 Lollo Bionda, 1 Romanischer  
Salat, 1 Hokkaido, 1 Sellerie mit  
Grün, 1 kg festkochende Kartoffeln,  
1 Bund Petersilie, 1 Lauch

### FamilienKiste:

1 Lollo Bionda, 1 Romanischer  
Salat, 1 Hokkaido, 1 Sellerie mit  
Grün, 1 kg festkochende Kartoffeln,  
¾ kg Tomaten, 2 Melanzani,  
1 Lauch

## 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 Bernina  
Preis: € 13,98 inkl. MwSt.  
10 kg Bernina  
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	Äpfel (4 kg Ladina & 6 kg Hallberg)	€ 27,50	KW 43	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 27,50
	Apfelessig naturvergoren (3 l)	€ 25,28		Kartoffeln mehlig (5 kg)	€ 13,98
	Pilze (braune Champignons, Shiitake)	€ 21,10		Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 16,90
KW 40	Äpfel (je 2,5 kg Elstar & Jonagold)	€ 17,40	KW 44	Lagerkartoffeln (5 kg Bernina)	€ 13,98
	Äpfel (je 5 kg Elstar & Jonagold)	€ 27,50		Lagerkartoffeln (10 kg Bernina)	€ 16,90
	LagerKiste klein (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten)	€ 14,65		LagerKiste klein (Rohnen, Karotten)	€ 14,65
KW 41	Kartoffeln rotschalig (5 kg)	€ 13,98	KW 45	Apfelsaft (5 l im Vakuumbbeutel)	€ 20,30
	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 16,90		Apfelsaft (10 l im Vakuumbbeutel)	€ 31,50
	Sauerkraut (4 kg)	€ 15,20		KW 46	Kartoffeln rotschalig (10 kg)
KW 42	Äpfel (2 kg Gala & 3 kg Topaz)	€ 17,40	Äpfel (10 kg Boskoop)		€ 27,50
	Äpfel (4 kg Gala & 6 kg Topaz)	€ 27,50	Sauerkraut (4 kg)		€ 15,20

## REZEPTE

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

### Kürbis-Kokos-Curry

Rezept für 2 Personen

800 g Kürbis, 400 g geschälte Tomaten, 200 ml Kokosmilch, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1 rote Chilischote, 1 Stück frischer Ingwer (2 cm), 1 TL Garam Masala, 1 TL Kurkuma, 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Msp. Zimt, Salz, ½ Bund Koriander oder Petersilie, helles Öl zum Braten

Kürbis schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl und Salz vermengen, auf ein Backblech (Backpapier) geben, bei 200°C 30 Minuten im Rohr backen. Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Ingwer und Koriander- oder Petersilienblätter fein hacken. Zwiebel in Öl hell anschwitzen, alle Gewürze mitbraten, bis sie duften. Knoblauch, Chilischote und Ingwer zugeben, mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen, 10 Minuten schmoren lassen. Kürbiswürfel zugeben, mit gehackten Koriander- oder Petersilienblättern bestreuen, zu Basmati-Reis servieren.

### 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.