

2025
KW 38

Romed Puelacher



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 Broccoli oder Karfiol, 1 Lauch, 250 g grüne Bohnen, 1 Blaukraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 1 Karfiol oder Broccoli, 1 roter od. gelber Spitzpaprika, 4 Zwiebeln, 300 g grüne Bohnen, 1 Blaukraut

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio, 1 Karfiol oder Broccoli, 1 roter Spitzpaprika, 1 gelber Spitzpaprika, 5 Zwiebeln, 500 g grüne Bohnen, 1 Gurke, 1 Blaukraut

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In dieser Woche liefern wir, an jene die vorbestellt haben, die ersten **erntefrischen Rohnen** der Herbstsaison als Zusatzkiste vor die Haustür. Sie kommen erdig und ungewaschen bei Ihnen an, um die Haltbarkeit zu gewährleisten. Die Erde hält die Rohnen feucht und schützt sie so vor Austrocknung. Diese Wunderknolle gehört zu den nährstoffreichsten Wurzelgemüsen in unserer Region. In ihr steckt eine beeindruckende Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie ist **blutbildend** (Folsäure und Eisen sind wichtige Nährstoffe für die Bildung roter Blutkörperchen), **antioxidativ & entzündungshemmend** (Farbstoff Betanin wirkt antioxidativ, schützt die Zellen), blutdrucksenkend (enthaltenes Nitrat erweitert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung) und **verdauungsfördernd** (Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und fördern eine gesunde Verdauung).

Tipp zur Lagerung: Am besten lagern Rohnen ungewaschen bei Temperaturen im niedrigen, einstelligen Bereich. Wichtig ist, dass der Lagerraum eine hohe Luftfeuchtigkeit aufweist. Denn ist der Raum zu trocken, würde das Gemüse die eigene Feuchtigkeit an die Luft abgeben und somit austrocknen, also „letschert“ werden, wie wir in Tirol so schön sagen.

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

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

10 kg: 4 kg Ladina & 6 kg Freiherr von Hallberg

Preis: € 27,50 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Apfelessig

3 l naturvergorener Apfelessig

Preis: € 25,28 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Pilze

3 x 200 g braune Champignons,
3 x 150 g Shiitake

Preis: € 21,10 inkl. MwSt.

KW 39: 24.-26.09.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 23.09.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Blaukraut aus dem Wok (asiatisch)

Rezept für 4 Personen als Beilage

400 g Blaukraut, 50 g Zwiebel, 1 Sternanis, Öl zum Braten, Nüsse zum Garnieren

Orangen-Dressing: Saft von 1 Orange, 1 kleines Stück frischer Ingwer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, ½ TL Koriander, ½ TL Zitronenschale, Chiliflocken nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Blaukraut halbieren, Strunk entfernen, Blätter fein hobeln. Zwiebel in Ringe schneiden. Öl im Wok erhitzen, Zwiebel andünsten, Blaukraut und Sternanis zugeben, mitbraten, Orangen-Dressing angießen, Flüssigkeit einkochen lassen, vor dem Servieren mit Nüssen garnieren. Passt z.B. zu Hühnerkeulen, Chicken Wings, Entenbrust oder zu Reis und Nudeln.

Orangen-Dressing: Ingwer schälen, fein hacken. Orangensaft mit Honig, Ingwer, Sojasauce, Honig, Zitronenschale, Koriander, Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer vermengen.

(Lila) Karfiol-Salat mit gebackenem Feta aus dem Ofen

Rezept für 2 Personen

400 g (lila) Karfiol, 4 EL Oliven- oder Kürbiskernöl, 3 EL Balsamico-Essig (idealerweise mild und gereift), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter; 200 g Feta, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Handvoll frische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Feta in eine kleine Auflaufform geben. Kräuter fein hacken, Knoblauch schälen und mit der Handfläche flachdrücken. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern marinieren, Knoblauchzehen dazugeben und bei 180°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Karfiol in Röschen teilen, waschen, über Dampf bissfest garen, auskühlen lassen, auf einem großen Teller auflegen. Kräuter fein hacken. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing anrühren, Karfiol damit beträufeln. Gebackenen Feta entweder im Ganzen dazu reichen oder in Stücke brechen und darüber geben.

Grüne Bohnen in Tomatensauce

Rezept für 2 Personen als Hauptspeise, 4 Personen als Beilage

500 g grüne Bohnen, 500 g Tomaten (ersatzweise aus der Dose), 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Prise Zucker, 1 Handvoll frischer Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Bohnen putzen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser übergießen), würfeln. Knoblauch, Zwiebel und Oregano fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Bohnen und Knoblauch mitbraten, Tomatenwürfel zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, 15 Minuten schmoren lassen, weitere 10 Minuten offen köcheln (Flüssigkeit verdampfen lassen), mit Oregano bestreuen, mit knusprigem Weißbrot genießen oder als Beilage zu Fleisch servieren.

RÜCKSEITE
Zusatzkistenkalender
auf der Rückseite!

Zusatzkisten



KW 39	24.-26. September 2025	Äpfel: 10 kg: 4 kg Ladina & 6 kg Freiherr v. Hallberg	€ 27,50	
		Apfelessig: 3 l, naturvergoren	€ 25,28	
		Pilze: 3 x 200 g Champignons braun, 3 x 150 g Shiitake	€ 21,10	
KW 40	01.-03. Oktober 2025	Äpfel: 5 kg: je 2,5 kg Elstar & Jonagold	€ 17,40	
		Äpfel: 10 kg: je 5 kg Elstar & Jonagold	€ 27,50	
		Lagerkiste klein ²	€ 14,65	
KW 41	08.-10. Oktober 2025	Kartoffeln: 5 kg rotschalige Kartoffeln	€ 13,98	
		Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,90	
		Sauerkraut: 4 kg	€ 15,20	
KW 42	15.-17. Oktober 2025	Äpfel: 5 kg: 2 kg Gala & 3 kg Topaz	€ 17,40	
		Äpfel: 10 kg: 4 kg Gala & 6 kg Topaz	€ 27,50	
		Zwiebeln: 4 kg	€ 12,98	
KW 43	22.-24. Oktober 2025	Äpfel: 10 kg Boskoop	€ 27,50	
		Kartoffeln: 5 kg mehlig Kartoffeln	€ 13,98	
		Kartoffeln: 10 kg mehlig Kartoffeln	€ 16,90	
KW 44	29.-31. Oktober 2025	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 13,98	
		Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,90	
		Lagerkiste klein ²	€ 14,65	
KW 45	05.-07. November 2025	Apfelsaft: 5 l im Vakuumbbeutel	€ 20,30	
		Apfelsaft: 10 l im Vakuumbbeutel	€ 31,50	
		Gefriergetrocknete Früchte ³		
KW 46	12.-14. November 2025	Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,90	
		Äpfel: 10 kg Boskoop	€ 27,50	
		Sauerkraut: 4 kg	€ 15,20	
KW 47	19.-21. November 2025	Äpfel: 5 kg: 1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz	€ 17,40	
		Äpfel: 10 kg: 3 kg Jonagold & 7 kg Topaz	€ 27,50	
		Lagerkiste groß ¹	€ 19,80	
KW 48	26.-28. November 2025	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 13,98	
		Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,90	
		Weihnachtspaket ³		
KW 03	14.-16. Jänner 2026	Äpfel: 10 kg: je 5 kg Topaz & Rubinella	€ 27,50	
		Apfelsaft: 10 l im Vakuumbbeutel	€ 31,50	
		Sauerkraut: 4 kg	€ 15,20	
KW 06	04.-06. Februar 2026	Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,90	
		Äpfel: 5 kg: je 2,5 kg Topaz & Rubinella	€ 17,40	
		Sauerkraut: 4 kg	€ 15,20	
KW 12	18.-20. März 2026	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 13,98	
		Apfelsaft: 5 l im Vakuumbbeutel	€ 20,30	



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

TIROLER GEMÜSEKISTE 2025 – 2026

Hier finden Sie das Angebot an Zusatzkisten bis zum Saisonende und für die Winterkisten, jederzeit auf unserer Website, in der App, per E-Mail oder telefonisch bestellbar.

Die **laufende Saison endet** mit KW 48 (26.-28.11.2025). Die beiden **Winterkisten** liefern wir im **Jänner** (KW 03: 14.-16.01.2026) und im **Februar** (KW 06: 04.-06.02.2026). Im **März** gibt es erstmals eine **Winterkiste mit erstem Frühlingsgruß** (KW 12: 18.-20.03.2026).

Winterkisten

Neu! Winterkiste mit erstem Frühlingsgruß

¹ Lagerkiste groß: 2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken, 1 Chinakohl

² Lagerkiste klein: 2 kg Rohnen, 3 kg Karotten

³ Gefriergetrocknete Früchte & Weihnachtspaket: Der detaillierte Inhalt wird noch bekannt gegeben.