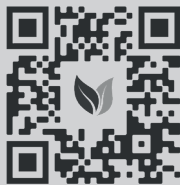


2026
KW 25

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 Kopfsalat, 1 Bund Rohnen (3 Stück),
1 Broccoli, 1 Gurke, 1 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 roter Salat, 1 Kopfsalat, 1 Broccoli,
1 Zucchini, 1 Bund Rohnen (3 Stück),
1 Frühkraut, 2 Jungknoblauch

FAMILIENKISTE:

1 roter Salat, 1 Kopfsalat, 1 Broccoli,
2 Gurken, 1 Bund Rohnen (3 Stück),
2 Jungknoblauch, 5 Karotten,
1 Zucchini

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Die Tiroler GemüseKiste wird für Sie preisgesenkt! Nach den politischen und medialen Ankündigungen einer Mehrwertsteuersenkung auf ausgewählte Lebensmittel, welche in einer vorgegebenen Liste angeführt sind, ist es tatsächlich ab 1. Juli 2026 soweit, dass wir das auch umsetzen dürfen. Alle Gemüsesorten, die unsere Landwirte während des Jahres für uns anbauen, unterliegen der ermäßigten MwSt. in der Höhe von 4,9%, anstatt bisher 10%. Selbstverständlich wird die Preisreduktion im vollen Umfang an Sie weitergegeben, daher gelten ab der Lieferwoche KW 27 (1.7. - 3.7.) folgende Neupreise, inkl. 4,9% MwSt.: Kloane € 14,53, Tiroler GemüseKiste € 16,69, Familienkiste € 20,20. Erfreulicherweise betrifft die Steuersenkung auch die Zusatzkisten Kirschen, Kartoffeln, Zwetschken und Äpfel.

Einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZUSATZKISTEN

Apfelsaft

5 l im Vakuumbbeutel
Preis: € 20,30 inkl. MwSt.

Apfelessig

3 l naturvergorener Apfelessig im
Vakuumbbeutel
Preis: € 25,60 inkl. MwSt.

Frühkartoffeln

5 kg
Preis: € 14,50 inkl. MwSt.

KW 26: 24.-26.06.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 23.06.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

KOCHWORKSHOP „Genussvoll essen, rundum wohlfühlen“ am 24. Juni 2026

Workshop mit Vortrag und Kochabend mit Christina Wiedemann, dipl. Ökotrophologin. In diesem praxisnahen Workshop zeigt Christina, wie Sie die saisonalen Zutaten der Tiroler GemüseKiste gezielt für eine ausgewogene Ernährung nutzen können.

Wann: Mittwoch, 24. Juni 2026, 18 bis 21 Uhr

Wo: Schlaumeierei bei der Haslacherin (Brunnerberg 5, 6235 Reith i. A.)

Mehr Infos und Anmeldung unter: <https://events.gemuesekiste.at>



REZEPTE

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

SOMMERLICHER ROHNENSALAT

Rezept für 2 Personen

3 Rohnen, ½ Gurke, 1 rote Zwiebel,
1 Handvoll Parmesanspäne, Basilikumblätter

Dressing: 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico (mild), ½ TL Senf (mild), Saft von ½ Orange, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rohnen waschen, bissfest kochen, kalt abschrecken. Rohnen und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rohnen, Gurke und Zwiebelringe in einen tiefen Teller geben. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und den Rohnensalat damit marinieren. Mit Parmesanspänen und Basilikumblättern garnieren.

KEBAB MIT PILZEN

Rezept für 4 Personen | Gastrezept von Christina Schipflinger, Diätologin (guad-iss.at)

Fladenbrote: 400 g Weizenmehl, 300 ml lauwarmes Wasser, 100 g Weizen-Vollkornmehl, 20 g frischer Germ, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, ½ TL Zucker, Sesam zum Bestreuen

Knoblauchsauce: 300 g Skyr, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, ½ Bund Kräuter (z. B. Schnittlauch und Dill), 2 Bundkarotten mit Grün, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pilzfüllung: 600 g Pilze nach Wahl, 2 EL Olivenöl, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 EL Sojasauce, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Oregano, ½ TL Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Belegen: 3-4 Blätter Kopfsalat, 1 kleine rote Zwiebel

Fladenbrote: Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für die Fladenbrote in einer Küchenmaschine mindestens 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, anschließend abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In vier gleich große Portionen teilen und zu runden Fladen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Die fertigen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. **Knoblauchsauce:** Skyr glattrühren, Knoblauch pressen, Karotten fein reiben, Kräuter und Karottengrün fein hacken. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Pilzfüllung: Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze anbraten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Die Gewürze hinzufügen und einige Minuten mitrösten, mit 1 EL Sojasauce ablöschen, warmhalten.

Kopfsalat und rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Fladenbrote aufschneiden und mit Salat, Zwiebeln, Pilzen und Knoblauchsauce füllen.

