

2026  
KW 25

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 Kopfsalat, 1 Bund Karotten,  
1 Jungknoblauch, 1 Zucchini,  
1 Frühlkraut

### GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,  
1 Bund Karotten, 1 Jungknoblauch,  
1 Zucchini, 1 Frühlkraut, 1 Bund  
Schnittlauch

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,  
1 Bund Karotten, 2 Fenchel, 1 Zucchini,  
1 Karfiol, 2 Jungknoblauch, 1 Bund  
Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## 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](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### GEBACKENE ZUCCHINISCHLEIBEN MIT MANDEL-DIP

Rezept für 8 Personen als Vorspeise (spanisches Tapa)

450 g Zucchini, 3 EL Mehl, 2 EL Milch, 1 Ei, 1 TL Paprikapulver, Sonnenblumenöl zum Frittieren, Salz • **Mandel-Dip:** 100 g Mandeln, 1 Knoblauchzehe (oder ½ frischer Knoblauch), 3 EL Olivenöl, 3 EL Wasser, 1 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Zucchini leicht schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mehl und Paprikapulver vermengen. Milch und Ei verquirlen. Zucchinischeiben zuerst in Mehl tauchen, durch die Eiermilch ziehen, in heißem Öl goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß salzen.

**Mandel-Dip-Sauce:** Mandeln und geschälte Knoblauchzehe in einer Küchenmaschine pürieren, bei laufendem Motor nach und nach Olivenöl, Zitronensaft und Wasser zugeben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Dip-Sauce in einer Servierschale zu den gebackenen Zucchini reichen.

### KEBAB MIT PILZEN

Rezept für 4 Personen | Gastrezept von Christina Schipflinger, Diätologin ([guad-iss.at](http://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.