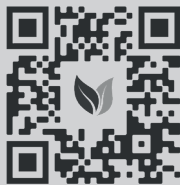


2026
KW 27

Josef 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, 5 Karotten,
1 Kohlrabi, 1 Frühlkraut, 2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 roter Blattsalat,
1 Salatgurke, 5 Karotten, 2 Kohlrabi,
1 Karfiol, 2 Zucchini

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 roter Blattsalat,
1 Salatgurke, 1 kg Karotten,
2 Kohlrabi, 1 Karfiol, 3 Zucchini grün
oder gelb, 1 kg Frühkartoffeln

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Die Hitzewelle der letzten beiden Wochen hat nicht nur uns, sondern auch den Landwirten vieles abverlangt. Die Felder wurden in aller Früh bewässert, um die bestmögliche Wasserversorgung der Pflanzen zu gewährleisten und Verdunstungsverluste gering zu halten. Im Gemüsebau findet der Arbeitsalltag bekanntlich größtenteils im Freien statt, und so musste auch bei diesen ungewohnt hohen Temperaturen die Arbeit verrichtet werden. Wir bedanken uns bei den Landwirten für ihren unermüdlichen Einsatz, eine so tolle Gemüsequalität zu produzieren – egal, ob das Wetter heiß und trocken, oder kalt und nass ist.

Für diese Woche waren ein paar Gemüsesorten geplant, die nun trotz Bemühungen seitens der Landwirte der Hitze zum Opfer gefallen sind. Sie finden daher hier und da Gemüsesorten, die Sie bereits in den Vorwochen in Ihrer GemüseKiste hatten. Unser Credo ist natürlich nach wie vor, jede Woche eine größtmögliche Vielfalt an Saison Gemüse bieten zu können. Witterungsbedingten Gegebenheiten müssen wir uns aber beugen und Kompromisse finden. Wir bitten Sie um Verständnis.

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZUSATZKISTEN

Kirschen

1,8 kg Tiroler Kirschen
Preis: € 23,27 inkl. MwSt.

Tiroler Feldzwiebeln

4 kg: 3 kg gelbe & 1 kg rote
Feldzwiebeln
Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

KW 28: 08.-10.07.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 07.07.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 29	Tiroler Kirschen (1,8 kg)	€ 23,27
	Tiroler Feldzwiebeln (3 kg gelbe & 1 kg rote)	€ 12,90

REZEPTE

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

ZUCCHINI-KARTOFFEL-PFANNE

Rezept für 2 Personen

800 g Kartoffeln, 600 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g Schinken, 50 g geriebener Käse, 3 EL Sauerrahm, 1 Ei, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Schnittlauch, Butter zum Anschwitzen

Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini blättrig, Zwiebel und Schinken würfelig schneiden, Schnittlauch fein hacken. Zwiebel und Schinken in Butter anschwitzen, Kartoffel und Zucchini zugeben, gut rösten. Ei verquirlen, mit Sauerrahm, Käse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen, mit einem Deckel zugedeckt stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

INDISCHES CURRY MIT KARFIOL UND KARTOFFELN „ALOO GOBI“

Rezept für 4 Personen

Karfiol-Kartoffel-Curry „Aloo Gobi“: 500 g Karfiol, 400 g Kartoffeln, 250 ml Wasser, 5 cm frischer Ingwer, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, 3 Tomaten (ersatzweise geschälte Tomaten aus der Dose), 2 EL Garam Masala, 1 Zwiebel, 1 TL Zucker, 1 Prise Cayenne Pfeffer oder Chiliflocken, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Koriandergrün (ersatzweise gehackte Petersilie)

Fladenbrot: 300 g Mehl, 250 g Joghurt, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Karfiol-Kartoffel-Curry „Aloo Gobi“: Karfiol in Röschen teilen. Kartoffel schälen, in 4 cm große Würfel schneiden. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, Tomatenhaut abziehen und Fruchtfleisch klein würfeln. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken. 2 EL Butter zerlassen, Karfiol 5 Minuten braten, salzen, beiseitestellen. In derselben Pfanne nochmals 2 EL Butter zerlassen, Kartoffelwürfel darin 5 Minuten braten, salzen, Zwiebel zugeben und bräunen lassen. Knoblauch, Ingwer und alle anderen Gewürze mitrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, gebratenen Karfiol und 250 ml Wasser zugeben. Weitere 30 Minuten ohne Deckel schmoren und Flüssigkeit reduzieren lassen. Bei Bedarf nachwürzen, mit gehacktem Koriandergrün oder Petersilie bestreut servieren.

Fladenbrot: Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, mit Joghurt zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen, mit etwas Mehl zu Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Rohr bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

