

2026
KW 28

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 Radicchio, 1 Karfiol, 1 Lauch,
1 Gurke oder Melanzani,
1 Gemüsezwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Radicchio, 1 Fenchel, 1 Frühlkraut,
1 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Bund Petersilie,
2-3 Rohnen

FAMILIENKISTE:

1 Radicchio, 1 grüner Blattsalat,
5 Karotten, 2 Gemüsezwiebel,
1 Karfiol, 1 Bund Petersilie,
2-3 Tomaten, 2 Lauch

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

In den Sommermonaten genießen wir alle gern exotische Früchte wie Melone, Mango oder südländisches Gemüse wie sizilianische Tomaten. Natürlich hat all das seine Daseinsberechtigung und trägt zu einer abwechslungsreichen Vielfalt in unserem Alltag bei. Wir möchten diesen Gedanken dennoch kurz aufgreifen und Sie erinnern, welch großes Sortiment unsere heimischen Gemüse- und Obstproduzenten über das ganze Jahr anbieten können. Die aktive Entscheidung eines jeden Einzelnen von uns, zu welchem Produkt wir im Direktvertrieb oder im Supermarkt greifen, bedingt am Ende, wieviele Arbeitsplätze und landwirtschaftliche Betriebe in unserem Land erhalten bleiben können. Greifen Sie also gern immer wieder bewusst zu regional produzierten Produkten und fördern Sie so unsere wertvollen, heimischen Betriebe.

Beginn der Sommerferien: Die meisten Kindergärten- und Schulkinder starten nun in die letzte Woche vor dem Ferienbeginn. Bitte geben Sie uns früh genug Bescheid, wenn Sie Ihre GemüseKisten-Lieferung urlaubsbedingt pausieren möchten. Das erleichtert uns die Organisation sehr. Vielen Dank!

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 29: 15.-17.07.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 14.07.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Grüne Bohnen, im Osten "Fisolen" und in Kärnten "Strankalan" genannt, sind in den meisten dieswöchigen GemüseKisten zu finden. Grüne Bohnen sind reich an Ballaststoffen, kalorienarm und, entgegen aller Erwartung, leicht verdaulich. Der hohe Vitamin K Gehalt ist besonders wichtig für unsere Knochengesundheit: In Symbiose mit Vitamin D gelingt die Einlagerung von Calcium in die Knochenstruktur, womit die notwendige Dichte erhalten werden kann. Osteoporose, eine schnell voranschreitende Gesellschaftserkrankung, kann ganz einfach durch bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung verhindert werden. Bitte beachten Sie, dass dieses Gemüse nicht roh genossen werden darf.

REZEPTE

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

SAFRAN-RISOTTO MIT LAUCH UND ZUCCHINI

Rezept für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockenen Weißwein, 125 ml Rahm, 1 Pkg. Safran, 250 g Lauch, 250 g Zucchini, 150 g Karotten, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Basilikumblätter, Olivenöl zum Anbraten

Lauch in feine Ringe, Zucchini in kleine Würfel, Karotten in feine Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Lauch hell andünsten, Zucchini und Karotten kurz mitrösten. Risotto-Reis und Safran zugeben, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm aufgießen, cremig einkochen und dabei öfters umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit geriebenem Parmesan und mit Basilikumblättern garniert servieren.

SOMMERSALAT AUS RADICCHIO, MOZZARELLA, GURKE UND PFIRSICH

Rezept für 2 Personen

2 Kugeln Mozzarella, 2 Pfirsiche, 1 kleiner Radicchio, 1 Handvoll grüner Blattsalat, ½ Salatgurke

Marinade: 6 EL Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, 2 Knoblauchzehen, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter, 1 Handvoll Pinienkerne

Für die Marinade den Knoblauch pressen, alle Zutaten verrühren. Mozzarella auseinanderzupfen, Gurke schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden, Pfirsich entkernen und in Spalten schneiden. Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Alles auf 2 Tellern dekorativ anrichten, mit frisch gehackten Kräutern und Pinienkernen bestreuen. Dazu passt ein frisches Weiß- oder Knoblauchbrot und ein leichter Weißwein.