

2026  
KW 28

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 Eissalat, 1 Gurke, 1 Karfiol, 1 Bund Mangold, 250 g grüne Bohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat, 1 Karfiol, 1 Bund Mangold, 400 g grüne Bohnen, 1 Zucchini, 1 kg Frühkartoffeln

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat, 1 Karfiol, 1 Bierrettich, 1 Bund Mangold, 1 Broccoli, 500 g grüne Bohnen, 2 Gurken

## 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 Kindergarten- 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.

## Vorschau Zusatzkisten

KW 30	<b>Frühkartoffeln</b> (5 kg)	€ 13,90
	<b>Karotten</b> (3,5 kg)	€ 12,25
KW 31	<b>Frühkartoffeln</b> (5 kg)	€ 13,90
	<b>Frühkartoffeln</b> (10 kg)	€ 18,50
KW 32	<b>Zwetschken</b> (2,5 kg)	€ 15,10
KW 33	<b>Zwetschken</b> (2,5 kg)	€ 15,10

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### PASTA MIT MANGOLD, TOMATEN UND GEHACKTEN MANDELN

Rezept für 2 Personen

300 g Spaghetti oder Linguine, 100 ml Rahm, 50 g Mandeln, 2 Tomaten oder 1 Handvoll Cocktailtomaten, ½ Bund Mangold, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten, Parmesan zum Bestreuen

Mangoldblätter waschen, Stiele kleinschneiden, Blätter in grobe Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln oder Cocktailtomaten halbieren. Nudeln al dente kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Mangoldstiele zugeben und mitbraten. Mangoldblätter und Knoblauch zugeben und ein paar Minuten dünsten, mit einem Schuss Weißwein, 2 EL Nudelwasser und Rahm aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss die Tomaten noch für 2 Minuten zugeben. Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer extra Pfanne goldgelb rösten. Nudeln abseihen, mit der Mangold-Tomaten-Sauce vermengen, auf tiefen Tellern anrichten und jeweils mit geriebenem Parmesan und gehackten Mandeln servieren.

### RINDFLEISCH-BOHNEN-SALAT

Rezept für 2 Personen

400 g grüne Bohnen, 200 g gekochtes Rindfleisch (z.B. Tafelspitz), 20 g geriebener Kren, 1 kleine Zwiebel, 1 roter Paprika, ½ Kopf Blattsalat, 3 EL Kürbiskernöl, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Schnittlauch

Bohnen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen und abkühlen lassen. Gekochtes Rindfleisch in dünne Scheiben, Paprika in dünne Streifen, Zwiebel und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Frischen Kren schälen und reiben, alternativ geriebenen Kren aus dem Glas verwenden. Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Blattsalat auf Tellern anrichten, Bohnen, Rindfleisch, Paprika und Zwiebel darauf anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl und Essig marinieren und abschließend mit Kren und Schnittlauch bestreuen.