

2026  
KW 28

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 Romana, 5 Karotten, 250 g grüne Bohnen, 1 Broccoli, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Romana, 1 Romanischer Salat, 1 Romanesco, 400 g grüne Bohnen, 3 Tomaten, 1 Melanzani, 2 grüne und gelbe Zucchini

### FAMILIENKISTE:

1 Romana, 1 Romanischer Salat, 1 Romanesco, 500 g grüne Bohnen, ¼ kg Tomaten, 1 Melanzani, 1 kg Karotten, 3 grüne und gelbe Zucchini

## 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	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 13,90
	Karotten (3,5 kg)	€ 12,25
KW 31	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 13,90
	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,50
KW 32	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,10
KW 33	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,10

## REZEPTE

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

### 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.

### ROMANESCO-KÄSE-OMELETTE

Rezept für 2 Personen

400 g Romanesco, 100 g würziger Käse, 4 Eier, ½ weiße Zwiebel, ½ rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Rahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl für die Pfanne

Romanesco in Röschen teilen, bissfest garen. Weiße Zwiebel und Knoblauch fein hacken, rote Zwiebel in Ringe schneiden, Käse reiben. Eier und Rahm verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, weiße, gehackte Zwiebel hell anrösten, Romanesco und Knoblauch zugeben. Mit der Eier-Rahm-Mischung übergießen, bei mittlerer Hitze stocken lassen, mit roten Zwiebelringen und Käse bestreuen, zudecken und den Käse schmelzen lassen. Dazu passen ein knuspriges Weißbrot, Frühkartoffeln oder Blattsalat.