

2026  
KW 28

Romed Puelacher



**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, 1 Gurke, 250 g grüne Bohnen, 1 Fenchel, 1 kg Frühkartoffeln (Sorte Anuschka)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio, 1 Gurke, 400 g grüne Bohnen, 500 g Tomaten, 1 Fenchel, 4 Karotten

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio, 1 Gurke, 500 g grüne Bohnen, 500 g Tomaten, 2 Fenchel, 1 Melanzani, 7 Karotten

## 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

### Vorschau Zusatzkisten

KW 30	<b>Frühkartoffeln</b> (5 kg)	€ 13,90
	<b>Karotten</b> (3,5 kg)	€ 12,25

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

### FENCHEL-KOHLRABI-GEMÜSE MIT SHRIMPS UND CURRY-BUTTER

**Fenchel-Kohlrabi-Gemüse mit Shrimps:** 350 g Shrimps (küchenfertig), 300 g Fenchel, 300 g Kohlrabi, 100 ml Weißwein, 3 EL Curry-Butter, 2 Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe (oder ½ frischer Jungknoblauch), 1 TL Zitronensaft, Salz

**Curry-Butter:** 120 g zimmerwarme Butter, 2 EL fein gehackte Zwiebel, 1 TL gemahlener Ingwer, 1 TL Curry (scharf nach Belieben), 1 TL Zitronensaft, Salz

**Fenchel-Kohlrabi-Gemüse mit Shrimps:** Fenchel in dünne Scheiben schneiden, etwas Grün für die Garnitur beiseite geben. Kohlrabi schälen, in 3 x 3 mm dicke Stifte schneiden, Jungzwiebel schräg in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Curry-Butter herstellen, 2 EL davon schmelzen. Fenchel und Kohlrabi darin 5 Minuten dünsten, mit Weißwein aufgießen, 8 Minuten halb zugedeckt schmoren lassen, Shrimps und Knoblauch zugeben und garen, bis die Shrimps fertig sind. 1 EL Curry-Butter und Jungzwiebel unterziehen, mit Zitronensaft und Salz würzen, mit Fenchel-Grün garniert servieren.

**Curry-Butter:** 1 EL Butter erwärmen, Zwiebel darin weichdünsten, Ingwer und Curry-Pulver einstreuen, durchrühren, von der Platte nehmen, mit Zitronensaft und Salz würzen, etwas abkühlen lassen, mit der restlichen Butter durchmischen.

### 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.