

2026
KW 29

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 Salat, 250 g grüne Bohnen,
1 Zucchini, 1 Bund Petersilie,
1 kg Frühkartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Salat, 400 g grüne Bohnen, 1 Gurke,
1 Bund Jungzwiebel, 1 kg Frühkartoffeln,
2-3 Tomaten, 1 Gemüsezwiebel

FAMILIENKISTE:

1 Salat, 500 g grüne Bohnen,
2-3 Tomaten, 2 Kohlrabi, 1 Bund
Jungzwiebeln, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Stangensellerie

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Viele von Ihnen haben ihr eigenes "Gartl", ein Hochbeet oder erfreuen sich über die selbst gezogenen Früchte auf dem Balkon. Ergänzend dazu haben sich bei uns die Anfragen nach einer Zusatzkiste mit sommerlichem Fruchtgemüse gehäuft. Wir haben mit allen vier Landwirten, die für die Tiroler GemüseKiste produzieren, gesprochen und dürfen Ihnen nun erstmalig in der Kalenderwoche 30 die **Zusatzkiste "Sommergemüse"** anbieten. Der Inhalt ist wie immer saisonal bestückt, Sie finden darin Zucchini, Gurke, Fenchel, Melanzani, Tomaten und Zwiebeln - sozusagen ein sommerlicher Gruß Ihrer Gemüsebauern! Nutzen Sie diese Chance und genießen Sie den Geschmack des Sommers. Passende Rezepte finden Sie wie immer in unserer Rezeptesammlung auf der Website und auch in unserer App.

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZUSATZKISTEN

Karotten

3,5 kg

Preis: € 12,25 inkl. MwSt.

Sommergemüse

3 Zucchini, 1 Gurke, 1 Fenchel,
1 Melanzani, ½ kg Tomaten, ½ kg
Zwiebeln

Preis: € 15,10 inkl. MwSt.

Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,90 inkl. MwSt.

KW 30: 22.-24.07.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 21.07.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Sommergemüse ist ein idealer Vitamin C-Lieferant: ein Vitamin, welches zu Recht als Alleskönner bezeichnet wird. Es ist wasserlöslich und muss von uns täglich über die Nahrung aufgenommen werden, da wir es nicht selbst herstellen können. Neben seiner stärkenden Funktion für unser Immunsystem hilft Vitamin C auch bei der Bildung von Kollagen, welches für eine straffe Haut, stabile Knochen und gesunde Gelenke wichtig ist. Außerdem schützt es unsere Zellen vor freien Radikalen und verbessert die Aufnahme von Eisen. Vitamin C finden Sie beispielsweise in Paprika, Broccoli, Karfiol, Fenchel, Spinat oder Kohlrabi. Achten Sie bei der Verarbeitung von Gemüse und Obst, dass Vitamin C sehr empfindlich gegenüber Licht, Hitze und Wasser ist. Ideal ist also der Genuss von Rohkost als Snack zwischendurch sowie schonendes Garen oder Dämpfen.

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter 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 Rind-
fleisch 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 da-
rauf anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl und Essig ma-
rinieren und abschließend mit Kren und Schnittlauch bestreuen.

KARTOFFELSALAT MIT STANGENSELLERIE

Rezept für 4 Personen

500 g Kartoffeln, 1 kleine Staude Stangensellerie, 1 kleine Zwie-
bel, 1 Knoblauchzehe, 75 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 3 EL
Apfelessig, 1 EL Kapern, 1 Prise Piment, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer,
½ Bund Petersilie

Zwiebel, Knoblauch, Kapern und Petersilie fein hacken, Stan-
gensellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln in der
Schale weichkochen, schälen und in Scheiben schneiden, mit hei-
ßer Gemüsebrühe und Zwiebeln vermischen. Aus Essig, Öl, Salz
und Pfeffer eine Marinade anrühren, mit Kapern, Knoblauch, Pi-
ment und Muskat würzen und unter die Kartoffeln mischen. Den
Salat eine Stunde ziehen lassen, bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und
Essig nachwürzen, Stangensellerie unterheben, mit Petersilie be-
streut servieren.

Vorschau Zusatzkisten

KW 31	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 13,90
	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,50
	Apfelessig (3 l)	€ 25,60
KW 32	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,10
	Apfelsaft (5 l)	€ 20,30