

2026
KW 29

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 Romanischer Salat, 1 Broccoli,
3 Tomaten, 1 Gurke, 4 Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Broccoli, 1 Bund Mangold,
3 Tomaten, 1 Gurke, 4 Zwiebeln

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Karfiol, 1 Bund Mangold, 750 g
Tomaten, 2 Melanzani, 2 Zucchini,
5 Zwiebeln

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

KALTE GURKENSUPPE (GAZPACHO)

Rezept für 2 Personen

250 ml Suppe, 2 Jungzwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 Gurke, 1 EL Crème fraîche oder Rahm, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Petersilie

Gurke schälen, entkernen, fein raspeln. Jungzwiebel fein schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Gurke, Jungzwiebel, Knoblauch, Petersilie und 2 EL Suppe im Mixer pürieren, mit der restlichen Gemüsebrühe verlängern, mit Zitronensaft und Crème fraîche oder Rahm verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt servieren. Falls die Suppe nicht gleich gegessen wird, kann sie inzwischen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

BROCCOLI-NUGGETS MIT JOGHURT-SAUERRAHM-DIP

Rezept für 24 Nuggets

Broccoli-Nuggets: 800 g Broccoli, 100 g Brösel, 100 g Zwiebel, 50 g Paprika rot, 30 g Parmesan grob gerieben, 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll frische oder 1 TL getrocknete mediterrane Kräuter, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Joghurt-Sauerrahm-Dip: 250 ml Naturjoghurt, 250 ml Sauerrahm, Knoblauch nach Belieben, 1 Prise gemahlener Koriander, 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Broccoli-Nuggets: Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser weichkochen, abseihen, klein schneiden. Zwiebel und Paprika klein würfeln, in Öl anbraten, kurz abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Esslöffels Nuggets formen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 175-180 °C Heißluft 20 Minuten backen.

Joghurt-Sauerrahm-Dip: Knoblauch fein hacken, alle Zutaten gut verrühren.

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