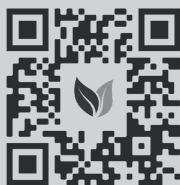


2026
KW 29

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 Eissalat, 500 g Tomaten, 2 Zucchini,
1 Bund Jungzwiebeln, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Eissalat, 500 g Tomaten, 2 Zucchini,
1 Bund Jungzwiebeln, 1 Broccoli,
1 Melanzani, 300 g grüne Bohnen

FAMILIENKISTE:

1 Eissalat, 1 roter Eichblattsalat,
750 g Tomaten, 1 Fenchel, 1 Bund
Jungzwiebeln, 1 Broccoli, 1 kg
Frühkartoffeln (Anuscka), 400 g
grüne Bohnen

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.

Vorschau Zusatzkisten

KW 31	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 13,90
	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,50
	Apfelessig (3 l)	€ 25,60

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 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.

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.