

2026
KW 30

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,
1 Bund Jungzwiebel, 1 kg
Frühhkartoffeln, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel,
5 Karotten, 1 Melanzani, 3 Tomaten

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel, 1 kg
Frühhkartoffeln, 2 Fenchel, 1 Kohlrabi,
500 g Snackgurken

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Der Hochsommer bringt uns **vielseitiges Fruchtgemüse** wie Melanzani, Gurke, Zucchini, Tomate oder Stangensellerie. Sie finden dazu tolle, sommerliche Gerichte in unserer Rezepte-Sammlung, die sich für ein gemütliches Zusammenkommen mit Freunden und Familie bestens anbieten.

Nachdem die Zusatzkisten "Frühhkartoffeln", "Sommergemüse" und "Tiroler Feldzwiebeln" von Ihnen so gut angenommen werden, sind diese auch in den kommenden Kalenderwochen nochmals erhältlich. Außerdem gibt es wieder die Möglichkeit, den hochwertigen Apfelessig vom Obstbau Giner, sowie die aromatischen Zwetschken vom Surerhof aus Thaur, zu bestellen. Einen Überblick über unser aktuelles Zusatzkisten-Angebot sehen Sie in der Tabelle.

Einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

Vorschau Zusatzkisten		
KW 32	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,10
	Zwiebeln (4 kg)	€ 12,90
	Apfelsaft (5 l)	€ 20,30

KW 33	Zwetschken (2,5 kg)	€ 15,10
	Zwiebeln (4 kg)	€ 12,90
	Sommergemüse *	€ 15,10

* Sommergemüse: 3 Zucchini, 1 Gurke, 1 Fenchel, 1 Melanzani, ½ kg Tomaten, ½ kg Zwiebeln

ZUSATZKISTEN

Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 25,60 inkl. MwSt.

Frühhkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,90 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 18,50 inkl. MwSt.

KW 31: 29.-31.07.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 28.07.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Chlorophyll ist der Farbstoff, der für den Grünanteil in den unterschiedlichsten Gemüsearten verantwortlich ist. Dieser Pflanzenbestandteil entsteht durch die Photosynthese und ist im Grunde nichts anderes als umgewandelte, abgespeicherte Sonnenenergie. Chlorophyll wirkt sehr entzündungshemmend, versorgt die Energiekraftwerke im Körper (Mitochondrien), verleiht ein strahlendes Hautbild und versorgt zudem die Darmbakterien.

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

PROVENZALISCHER GEMÜSEINTOPF MIT FASCHIERTEM

Rezept für 4 Personen

500 g Faschiertes, 400 ml Gemüsebrühe, 250 g braune Champignons, 150 ml trockener Weißwein, 1 Bund Jungzwiebel oder 1 Junglauch, 1 Zucchini, 1 gelber Paprika, 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Kräuter der Provence, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten
Pilze in breite, Jungzwiebel oder Junglauch und Chilischote in feine Ringe, Zucchini und Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Faschiertes in Öl scharf anbraten, bis es krümelig zerfällt, Jungzwiebel oder Junglauch, Chilischote und Knoblauch 3 Minuten mitbraten. Pilze, Zucchini und Paprika zugeben, kurz mitrösten. Tomatenmark einrühren, Kräuter der Provence einstreuen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten schmoren lassen. Mit knusprigem Weißbrot servieren.

BROCCOLI-KARFIOL-AUFLAUF

Rezept für 4 Personen

1000 g Broccoli und Karfiol, 120 g Schinken, 50 g geriebener Parmesan, 4 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Jungzwiebel, ½ Bund Schnittlauch

Béchamel-Sauce: 500 ml Milch, 125 g geriebener würziger Käse (Pecorino oder Parmesan), 30 g Butter, 30 g Mehl, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, Salz, (weißer) Pfeffer

Broccoli und Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Tomaten häuten, in Würfel, Jungzwiebel in Ringe, Schinken in 3 cm lange Streifen, Schnittlauch fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Tomaten, Jungzwiebel und Schinken rösten, von der Platte ziehen, mit Broccoli und Karfiol mischen und in eine Auflaufform füllen. Béchamel-Sauce: Butter erhitzen, Mehl anschwitzen, mit Milch aufgießen, aufkochen lassen, dabei kräftig umrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. ¼ des geriebenen Käses in die Béchamel-Sauce einrühren und über den Auflauf gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Minuten überbacken, mit Schnittlauch bestreut servieren.