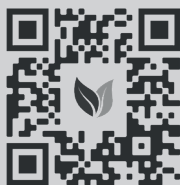


2026
KW 30

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 Little Gem, 500 g Tomaten,
1 Frühlkraut, 1 Karfiol, 1 Bund
Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Little Gem, 500 g Tomaten,
1 Broccoli, 1 Karfiol, 1 Bund
Jungzwiebel, 1 kg Frühkartoffeln
(Sorte Anuschka), 1 Bund Petersilie

FAMILIENKISTE:

1 Little Gem, 1 Radicchio, 500 g
Tomaten, 1 Broccoli, 300 g
Snackgurken, 1 Karfiol, 2 Zucchini,
1 Bund Jungzwiebel, 1 Bund Petersilie

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 "Frühkartoffeln", "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.

Frühkartoffeln

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

GEBACKENE TOMATEN MIT KNOBLAUCH ZU BURRATA

Rezept für 2 Personen

6 reife Tomaten, 4 frische Zweige Thymian, 1 Kugel Burrata, 12 ungeschälte Knoblauchzehen, 1 Handvoll Pinienkerne, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Basilikumblätter zum Garnieren
Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Tomaten der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben eng nebeneinander in eine große Auflaufform legen. 2 Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen dazwischen geben. Die Tomaten mit 4 EL Olivenöl beträufeln, etwas würzen und für 40-45 Minuten rösten, bis sie weich sind und am Rand dunkel werden. Thymianzweige entfernen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Burrata in die Mitte eines großen Tellers geben und zerupfen, gebackene Tomaten und (aus der Schale gedrückte) Knoblauchzehen außen herumsetzen, mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Geröstete Pinienkerne, 2 frische Thymianzweige und Basilikumblätter darüberstreuen und lauwarm servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot wie Ciabatta.

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 restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Minuten überbacken, mit Schnittlauch bestreut servieren.