

2026
KW 32

Josef 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 Gemüsezwiebel, 1 Broccoli oder
Karfiol, 1 Fenchel, 1 Salatgurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Rosso,
1 Gemüsezwiebel, 1 Kohlrabi,
1 Fenchel, 2 Zucchini, 3 Tomaten

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Bionda,
1 Gemüsezwiebel, 2 Kohlrabi,
2 Fenchel, 1 Melanzani, 1 Karfiol,
1 Wassermelone

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Das turbulente Wetter der letzten Tage hat es den Landwirten nicht leicht gemacht. Das Gemüse leidet unter dem Wechsel zwischen starker Hitze und heftigen Regenschauern, daher können witterungsbedingt verständlicherweise Mängel entstehen. Sollte dies der Fall sein, melden Sie sich bitte bei uns, damit wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Vorschau Zusatzkisten: Demnächst können wir Ihnen eine Vorschau der Zusatzkisten-Termine für den gesamten Herbst und Winter anbieten, das heißt für lagerfähige Kartoffeln (sehen Sie bereits in der Tabelle), die unterschiedlichen Apfelsorten, naturtrüben Apfelsaft, Sauerkraut und Lagergemüse.

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

ZUSATZKISTEN

Sommergemüse

3 Zucchini, 1 Gurke, 1 Fenchel, 1 Melanzani, ½ kg Tomaten, ½ kg Zwiebeln
Preis: € 15,10 inkl. MwSt.

Tiroler Feldzwiebeln

4 kg
Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

KW 33: 12.-14.08.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 11.08.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

In den Sommermonaten verbringen wir unsere Zeit gerne mit Unternehmungen an der frischen Luft: Wir gehen wandern, schwimmen oder radfahren. Bedingt durch die höheren Temperaturen verlieren wir in dieser Zeit am meisten von unserer Körperflüssigkeit. Unsere Haut wird "salzig": Das hat mit einer starken Ausschwemmung an Mineralstoffen und Spurenelementen zu tun. Diese sind enorm wichtig, um einer Übersäuerung des Zellzwischenraumes entgegenzuwirken. Das Trinken von hochwertigem Trinkwasser ist dann essenziell, vor allem aus einem Glasbehälter und natürlich ohne Zuckerzusatz. Außerdem: Sommergemüse und Obst liefern viele basisch wirkende Vitalstoffe, und stellen eine gesunde Grundlage für die vielen Stoffwechselvorgänge im Körper sicher, die uns auch im Speziellen bei körperlicher Anstrengung zugutekommen.

REZEPTE

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

FENCHEL-KAROTTEN-CURRY MIT KOKOSMILCH

Rezept für 2 Personen

150 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 4 mittlere Karotten, 1 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, 1 roter Chili, Saft von ½ Zitrone, 1 TL gelbe oder rote Currypaste (Fertigprodukt), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten

Karotten schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Fenchelknolle putzen, halbieren, Strunk entfernen, in feine Spalten schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili in dünne Ringe schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Zwiebel in Öl hell andünsten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitrösten. Karotten und Fenchel zugeben, 2-3 Minuten braten. Currypaste einrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen. Fenchel-Karotten-Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren. Dazu serviert man am besten Basmatireis.

SPAGHETTI MIT KARFIOL-WALNUSS-BOLOGNESE

Rezept für 4 Personen

500 g Karfiol, 400 g Spaghetti, 400 ml Hühnerbrühe, 200 g Lauch, 150 ml Rahm, 150 ml trockener Weißwein, 150 g Speckwürfel, 100 g gehackte Walnüsse, 2 EL Mehl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Saft von ½ Zitrone, ½ Bund Petersilie, Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karfiol waschen, in Röschen teilen und fein raspeln. Knoblauch und Petersilie hacken, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Zitronensaft auspressen. Speck in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, Butter hinzugeben, Knoblauch und Lauch mitbraten. Geraspelten Karfiol und gehackte Walnüsse zugeben, mit Mehl stauben, mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Hühnerbrühe und Rahm aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten köcheln lassen, mit Zitronensaft abschmecken. Spaghetti al dente kochen, mit der Karfiol-Walnuss-Bolognese und Petersilie bestreut servieren.

Vorschau Zusatzkisten

KW 34 (19.-21.08.2026)

Kartoffeln rotschalig (5 kg)	€ 11,98
Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 16,80

KW 35 (26.-28.08.2026)

Lagerkartoffeln (5 kg)	€ 11,98
Lagerkartoffeln (10 kg)	€ 16,80

KW 36 (02.-04.09.2026)

Kartoffeln mehlig (5 kg)	€ 11,98
Äpfel & Birnen (4 kg + 1 kg)	€ 16,98
Äpfel & Birnen (8 kg + 2 kg)	€ 26,98

KW 37 (09.-11.09.2026)

Äpfel (10 kg Gala & Elstar)	€ 26,98
Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,90