

2026
KW 32

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 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 3 Tomaten, 1 Melanzani, 4 Zwiebeln, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 500 g Tomaten, 750 g Zwiebeln, 1 Gurke, 1 Kohlrabi, 1 Bund Karotten

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Bund Radieschen, 750 g Tomaten, 2 Zucchini, 1 kg Zwiebeln, 300 g Snackgurken, 2 Kohlrabi

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

GEMÜSETÜRMCHEN IM OFEN GEBACKEN

Rezept für 2 bis 4 Personen, ca. 16 Türmchen

1 Melanzani, 1 Zucchini, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Mozzarella, 250 ml Pizza-Sauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Rosmarin-Zweig, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, reichlich Olivenöl

Melanzani, Zucchini, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Mozzarellascheiben halbieren. Knoblauch fein hacken, mit 4 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Nadeln vom Rosmarin-Zweig abstreifen, Basilikum-Blätter in breite Streifen schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen, Backpapier mit Olivenöl bestreichen, mit Rosmarin-Nadeln und Salz bestreuen. Melanzani-Scheiben als unterste Schicht auflegen, mit Knoblauchöl bestreichen, darauf Zucchini-, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben aufschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Gemüse-Türmchen mit etwas Pizza-Sauce übergießen, mit Olivenöl beträufeln, im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum-Blättern bestreut servieren. Passt gut als Beilage zu Gegrilltem und Fisch. Als Hauptspeise mit einem Tupper Ricotta toppen und mit grünem Blattsalat genießen.

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

KOHLRABI VOM GRILL

Rezept für 2 Personen als Beilage

1 großer Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 frischer Rosmarinzwig
Knoblauch fein hacken, Rosmarinzwig abnadeln. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Kohlrabi mit der Marinade bepinseln, auf den Grill legen (bei mittlerer Hitze), immer wieder wenden, grillen bis der Kohlrabi sich goldbraun färbt.