

2026
KW 34

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 Kopfsalat, 1 Stangensellerie,
5 Karotten, 2 Zuckermais, 3 Tomaten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Lauch, 1 Melanzani, 2 Zuckermais,
5 Karotten, 3 Tomaten

FAMILIENKISTE:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Lauch, 3 Zuckermais, 500 g
Tomaten, 1 kg Karotten, 3 Zucchini,
1 Gurke

ZUSATZKISTEN



Lagerkartoffeln

5 kg Evita

Preis: € 11,98 inkl. MwSt.

10 kg Evita

Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

Bohnen

2,5 kg Grüne Bohnen (flach)

Preis: € 18,90 inkl. MwSt.

KW 35: 26.-28.08.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 25.08.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Der kühlere Wochenbeginn und frische Nachttemperaturen sind jetzt das „Tüpfelchen auf dem i“ vor dem Beginn der bevorstehenden **Apfelernte**! Die angesammelte Energie des heißen Sommers kann nun in einer typisch-aromatischen Individualität der unterschiedlichen Apfelsorten zur Entfaltung gebracht werden.

Ab der KW 36 (2.9. -4.9.) können wir Sie bei Bedarf mit der ersten Zusatzkiste **Äpfel**, in Kombination mit Williams **Birne**, bedienen.

In der nächsten Woche erhalten Sie von unseren Apfelbauern, der Familie Giner, einen wertvollen Vorschlag zur Lagerung und optimalen Nachreife der Williams Birnen.

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

Vorschau Zusatzkisten

KW 36 (02.-04.09.2026)

Kartoffeln mehlig (5 kg)	€ 11,98
Äpfel & Birnen (5 kg: 4 kg Gala/1 kg Williams)	€ 16,98
Äpfel & Birnen (10 kg: 8 kg Gala/2 kg Williams)	€ 26,95

KW 37 (09.-11.09.2026)

Äpfel (10 kg: je 5 kg Gala & Elstar)	€ 26,95
Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,90

KW 38 (16.-18.09.2026)

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

KW 39 (23.-25.09.2026)

Äpfel (5 kg: 2 kg Ladina/3 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 16,98
Äpfel (10 kg: 4 kg Ladina/6 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 26,95

ZUR GESUNDHEIT



Nächste Woche besteht die einmalige Möglichkeit, eine Zusatzkiste **"Grüne Bohnen"** zu bestellen. Ca. 3 Minuten blanchiert, dann mit kaltem Wasser abgeschreckt und möglichst trockengetupft, in Portionen eingefroren, haben Sie ein wahres Superfood für Herbst und Winter immer griffbereit. Bohnen sind ein sehr eiweißreiches Gemüse, die Ballaststoffe machen lange satt, fördern das Mikrobiom und damit die Darmgesundheit. Der hohe Eisengehalt sorgt für den Sauerstofftransport in die Zellen, Kalzium wird für Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen benötigt. Magnesium und B Vitamine samt Folsäure entspannen Muskeln und schützen unsere Nervenbahnen. Grüne Bohnen von unseren Gemüsebauern, bewässert aus den Quellen unserer Berge, das hat Qualität!

REZEPTE

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



LAUWARMER COUSCOUS MIT SOMMERGEMÜSE

Rezept für 4 Personen (Snack)

300 ml Gemüsebrühe, 150 g Couscous, 2 Stangen vom Stangensellerie, 1 kleine Gurke, 1 Paprika (vorzugsweise rot oder gelb), 1 roter Zwiebel, 1 Knoblauchzehe nach Belieben, 10 schwarze Oliven, 4 EL Olivenöl, 2 Handvoll frische, mediterrane Kräuter, Salz
Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen, 10 Minuten quellen lassen. Gemüse in kleine Stücke schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen, bei Bedarf nachwürzen, lauwarm genießen.

ZUCKERMAIS-SCHEIBEN AUS DEM ROHR

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch fein hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Maiskolben in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser 10 Minuten vorkochen, abtropfen lassen, mit der Marinade einpinseln, auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 180°C 10 Minuten braten.