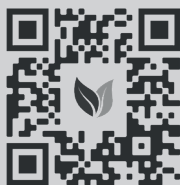


2026
KW 34

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 Eissalat, ½ kg Tomaten,
250 g Bohnen, 1 Gurke, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Eissalat, ½ kg Tomaten, 200 g
Cocktailtomaten, 300 g Bohnen,
5 Karotten, 1 Lauch, 1 Stangensellerie

FAMILIENKISTE:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,
1 kg Tomaten, 500 g Bohnen, 2 Lauch,
8 Karotten, 1 Stangensellerie,
1 Broccoli

ZUSATZKISTEN



Lagerkartoffeln

5 kg Ditta

Preis: € 11,98 inkl. MwSt.

10 kg Ditta

Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

Bohnen

2,5 kg Grüne Bohnen

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 Ditta)	€ 11,98
Lagerkartoffeln (10 kg Ditta)	€ 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



PANZANELLA MIT GRÜNEN BOHNEN, TOMATEN UND GERÖSTETEN BROTWÜRFELN

Rezept für 4 Personen

300 g grüne Bohnen, 4-5 Tomaten, 2 Scheiben Brot, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anrösten
Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen, abtropfen lassen. Tomaten und Brotscheiben in Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Brotwürfel in Butter knusprig rösten, zur Seite geben. Zwiebel in Olivenöl rösten, bis dieser Farbe angenommen hat, mit Tomatenwürfeln ablöschen, grüne Bohnen zugeben, mitrösten, mit Salz würzen, mit Brotwürfeln und Kräutern bestreut servieren. Dazu passen hervorragend Frühkartoffeln, in Butter geschwenkt.

ZUCKERMAISKOLBEN MIT SPECK AUS DER PFANNE

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 1 rote Zwiebel, 100 g Speckwürfel, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, etwas Butter zum Anbraten

Blätter von den Maiskolben lösen, 20 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend Rippchen („Corn Ribs“) vom Strunk schneiden. Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen, in breite Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelstreifen und Speckwürfel anbraten, Maisstreifen zugeben und 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen. Passt ideal zu Gegrilltem.