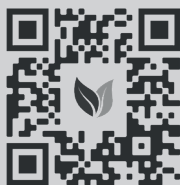


2026
KW 35

Anton Giner



Tiroler Gemüsebox GmbH & Co KG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at
www.tiroler.gemuesebox.at



DIE KLOANE:

1 Kopfsalat, 1 Karfiol, 2-3 Tomaten,
1 kg mehliges Kartoffeln, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 Kopfsalat, 1 Karfiol, 1 kg mehliges
Kartoffeln, 2-3 Tomaten, 1 Lauch,
7 Karotten, 1 Bund Petersilie

FAMILIENBOX:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 3 Tomaten,
1 Karfiol, 1 kg mehliges Kartoffeln,
1 Bund Mangold, 8 Karotten, 2 Lauch

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Wir dürfen Ihnen schon heute alle fixierten **Zusatzboxen für Herbst und Winter 2026/27** bekannt geben. Auf der **Rückseite** des dieswöchigen Rezeptzettels finden Sie die Auswahl an Kartoffeln, Äpfeln, Apfelsaft, Apfelessig und Sauerkraut, sehr praktisch formatiert zum **Aufbewahren und Abhaken**.

Information zum Sauerkraut: Da Sauerkraut mit 10% besteuert wird, können wir dieses Produkt leider nicht mehr in die Gemüsebox packen. Der Steuersatz der Gemüsebox würde sich ansonsten von 4,9% auf 10% erhöhen. Damit Sie weiterhin die Möglichkeit haben, dieses wertvolle Produkt auch in einer kleineren Haushaltsmenge zu erhalten, gibt es das Sauerkraut heuer erstmalig in einem praktischen **2-Kilo-Kübel**.

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

RÜCKSEITE



**ZUSATZBOXENKALENDER
2026/2027**



HIER ANMELDEN:

<https://events.gemuesebox.at>

ZUSATZBOXEN



Äpfel & Birnen

5 kg: 4 kg Gala & 1 kg Williams

Preis: € 16,98 inkl. MwSt.

10 kg: 8 kg Gala & 2 kg Williams

Preis: € 26,95 inkl. MwSt.

Kartoffeln mehlig

5 kg mehliges Kartoffeln

Preis: € 11,98 inkl. MwSt.

KW 36: 02.-04.09.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 01.09.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

WORKSHOP IM HERBST

Die Ferienzeit neigt sich dem Ende zu und der Schul- und Berufsalltag will wieder wohl organisiert sein. Um den Start in den Herbst ein bisschen "schmackhafter" zu gestalten, können wir Ihnen am Mittwoch, den 23. September, von 18-21 Uhr, einen besonderen **Workshop** anbieten: **"Bunte Jause für Schule, Büro & unterwegs"**.

Christina Wiedemann, Diplom-Ökotrophologin (Ernährungs- und Haushaltswissenschaftlerin), wird uns in der Schlaumeierei bei der Haslacherin am Oberhaslachhof in Reith im Alpbachtal, frische Ideen für eine gesunde Jause vermitteln.

- **Bunte, nährstoffreiche Jausen und Mini-Gerichte mit saisonalem Gemüse aus der Tiroler Gemüsebox**
- **Die wichtigsten Bausteine für eine gut zusammengestellte Jausenbox & einfache MealPrep-Grundlagen fürs Büro**
- **Gemeinsames Zubereiten & Probieren - am Ende nehmen Sie Ihre gefüllte Jausenbox mit nach Hause.**

Neues Wissen, tolle Rezeptideen und frische Inspiration warten auf Sie!

Ihre Anmeldung im Wert von € 98,- nehmen wir gerne ab sofort entgegen. Mitzubringen sind eine Kochschürze und eine Jausenbox.

REZEPTE

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



TIROLER KASNOCKEN

Rezept für 4 bis 6 Personen

500 g Kartoffeln, 200 g würziger Graukäse, 100 g Bergkäse, 100 g Butter, 100 g Semmelbrösel, 120 ml Milch, 3 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauch und Petersilie nach Geschmack, Semmelbrösel zum Wenden, Butterschmalz zum Ausbacken

Kartoffeln in der Schale kochen, abseihen, schälen und pressen, auskühlen lassen. Petersilie, Schnittlauch und Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel anbraten, zusammen mit den Kräutern zur Kartoffelmasse geben. Graukäse zerbröseln, Bergkäse fein reiben. Milch und Eier verquirlen. Alle Zutaten miteinander gut vermengen und kräftig würzen. Aus der Masse Knödel formen, diese flach drücken, in Semmelbrösel auf allen Seiten wenden und anschließend in Butterschmalz knusprig ausbacken. Dazu passt Sauerkraut, Salat oder auch eine klare Suppe.

KARFIOL-SALAT MIT GEBACKENEM FETA AUS DEM OFEN

Rezept für 2 Personen

Karfiol-Salat: 400 g Karfiol, 4 EL Oliven- oder Kürbiskernöl, 3 EL Balsamico-Essig (gereift), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter
Gebackener Feta: 200 g Feta, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Handvoll frische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

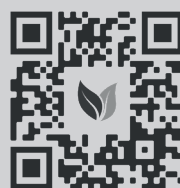
Feta in eine kleine Auflaufform geben. Kräuter fein hacken, Knoblauch schälen und mit der Handfläche flachdrücken. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern marinieren, Knoblauchzehen dazugeben und bei 180°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Karfiol in Röschen teilen, waschen, über Dampf bissfest garen, auskühlen lassen, auf einem großen Teller auflegen. Kräuter fein hacken. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing anrühren, Karfiol damit beträufeln. Gebackenen Feta entweder im Ganzen dazu reichen oder in Stücke brechen und darüber geben.

Zusatzkisten

TIROLER GEMÜSEKISTE
2026 – 2027



Hier finden Sie das Angebot an Zusatzkisten bis zum Saisonende und für die Winterkisten, jederzeit auf unserer Website, in der App, per E-Mail oder telefonisch bestellbar.



Tiroler Gemüse Kiste GmbH & Co KG
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at

INFORMATION:

Natürlich bieten wir Ihnen heuer auch wieder die beliebten Zusatzkisten mit Rohnen, die Lagerkiste klein und groß, die besonders geschmackvollen, gefriergetrockneten Früchte vom Eggenhof und unser Weihnachtspaket in der letzten Lieferwoche (KW 48) an. Für Februar und März planen wir wieder die vitaminreichen Microgreens ein. Sobald sich dazu die Zusammenstellungen fixiert haben, werden diese via App, Website und Rezeptzettel bekannt gegeben.

Saisonende

Die laufende Saison endet mit KW 48 (25.-27.11.2026).

Winterkisten

Die beiden Winterkisten liefern wir im **Jänner** (KW 02: 13.-15.01.2027) und im **Februar** (KW 05: 03.-05.02.2027). Im **März** gibt es eine Winterkiste mit erstem **Frühlingsgruß** (KW 11: 17.-19.03.2027).

KW 36	02.-04. September 2026	Äpfel & Birnen: 10 kg: 8 kg Gala & 2 kg Williams	€ 26,95	
		Äpfel & Birnen: 5 kg: 4 kg Gala & 1 kg Williams	€ 16,98	
		Kartoffeln: 5 kg mehlig Kartoffeln	€ 11,98	
KW 37	09.-11. September 2026	Äpfel: 10 kg: je 5 kg Gala & Elstar	€ 26,95	
		Tiroler Feldzwiebeln: 4 kg	€ 12,90	
		Zwetschken: 2,5 kg	€ 15,10	
KW 38	16.-18. September 2026	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 11,98	
		Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,80	
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49	
KW 39	23.-25. September 2026	Äpfel: 10 kg: 4 kg Ladina & 6 kg Freiherr von Hallberg	€ 26,95	
		Äpfel: 5 kg: 2 kg Ladina & 3 kg Freiherr von Hallberg	€ 16,98	
KW 40	30.09. bis 02.10. 2026	Kartoffeln: 5 kg rotschalige Kartoffeln	€ 11,98	
		Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,80	
KW 41	07.-09. Oktober 2026	Äpfel: 10 kg: 6 kg Jonagold & 4 kg Elstar	€ 26,95	
		Tiroler Feldzwiebeln: 4 kg	€ 12,90	
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49	
KW 42	14.-16. Oktober 2026	Kartoffeln: 5 kg mehlig Kartoffeln	€ 11,98	
		Kartoffeln: 10 kg mehlig Kartoffeln	€ 16,80	
KW 43	21.-23. Oktober 2026	Äpfel: 10 kg Boskoop	€ 26,95	
		Apelessig: 3 l im Vakuumbeutel	€ 26,15	
		Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,80	
KW 44	28.-30. Oktober 2026	Äpfel: 10 kg: 4 kg Freiherr von Hallberg & 6 kg Topaz	€ 26,95	
		Äpfel: 5 kg: 2 kg Freiherr von Hallberg & 3 kg Topaz	€ 16,98	
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49	
KW 45	04.-06. November 2026	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 11,98	
		Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,80	
KW 46	11.-13. November 2026	Äpfel: 10 kg Boskoop	€ 26,95	
		Apfelsaft: 10 l im Vakuumbeutel	€ 31,65	
KW 47	18.-20. November 2026	Äpfel: 10 kg: 3 kg Jonagold & 7 kg Topaz	€ 26,95	
		Äpfel: 5 kg: 1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz	€ 16,98	
KW 48	25.-27. November 2026	Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,80	
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49	
KW 02	13.-15. Jänner 2027	Äpfel: 10 kg: je 5 kg Topaz & Rubinella	€ 26,95	
		Apelessig: 3 l im Vakuumbeutel	€ 26,15	
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49	
KW 05	03.-05. Februar 2027	Kartoffeln: 10 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 16,80	
		Äpfel: 5 kg: Theresa, Rubinella, Topaz gemischt	€ 16,98	
KW 11	17.-19. März 2027	Kartoffeln: 5 kg Lagerkartoffeln Ditta	€ 11,98	
		Apfelsaft: 5 l im Vakuumbeutel	€ 20,40	