

2026
KW 35

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, 3 Tomaten,
1 Broccoli, 1 kg mehlig Kartoffeln,
1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, ½ kg Tomaten,
1 Broccoli, 1 kg mehlig Kartoffeln,
1 Kohlrabi, 5 Zwiebeln, 1 Bund
Petersilie

FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
½ kg Tomaten, 200 g Cocktailto-
maten, 1 Broccoli, 1 kg mehlig
Kartoffeln, 2 Kohlrabi, 7 Zwiebeln,
1 Bund Petersilie

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wir dürfen Ihnen schon heute alle fixierten **Zusatzkisten für Herbst und Winter 2026/27** bekannt geben. Auf der **Rückseite** des dieswöchigen Rezeptzettels finden Sie die Auswahl an Kartoffeln, Äpfeln, Apfelsaft, Apelessig 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 Gemüsekiste packen. Der Steuersatz der Gemüsekiste 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 Gemüsekiste

RÜCKSEITE



ZUSATZKISTENKALENDER
2026/2027



ZUSATZKISTEN



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 mehlig 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.

WORKHOP 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 Gemüsekiste**
- **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.gemuesekiste.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.

BROCCOLI MIT TOFU

Rezept für 2 Personen

400 g Broccoli, 100 g Tofu, 4 EL Sojasauce, 2 Knoblauchzehen, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Speisestärke, Öl zum Anbraten, 125 ml Wasser zum Aufgießen

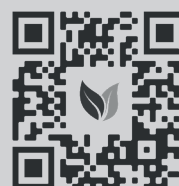
Broccoli waschen und putzen, in Röschen teilen. Knoblauch schälen und hacken, Tofu in kleine Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen, Broccoli scharf anbraten, den Knoblauch zugeben. Sojasauce mit braunem Zucker, Speisestärke und Wasser glattrühren und in den Wok gießen, für ca. 5 min dünsten lassen. Die Tofuwürfel zugeben und mit Pfeffer würzen. Dazu passt Reis. **Tipp:** statt Tofu kann auch Hühnerfleisch verwendet werden.

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 mehligke 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 mehligke Kartoffeln	€ 11,98	
		Kartoffeln: 10 kg mehligke 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	