

2026
KW 36

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 grüner oder roter Blattsalat,
4 Karotten, 1 Hokkaido, 1 Bund
Radieschen, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Hokkaido, 1 Bund Radieschen,
1 Fenchel, 7 Karotten,
2 bis 3 Tomaten

FAMILIENKISTE:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Hokkaido, 2 Bund Radieschen,
2 Fenchel, 8 Karotten, 1 Melanzani,
2 bis 3 Tomaten

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsebox!

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die aromatischen **Williams-Birnen**, zusammen mit den ersten knackig-frischen Äpfeln, als Zusatzbox zu erhalten. Ein praktischer Tipp von unserem Apfelbauern Thomas Giner, wie Sie die schmackhafte Williams-Birne aktiv in den **gewünschten Reifezustand bringen** und ihr **herrliches Aroma** zum idealen Zeitpunkt genießen können. Die Sorte Williams ist eine ausgesprochen aromatische Birne, die bei Zimmertemperatur gelagert, sehr schnell nachreift. Zum Zeitpunkt der Lieferung ist sie noch grün, und innerhalb weniger Tage färbt sie auf einen immer intensiver werdenden Gelbton: damit wird sie auch immer süßer! Somit können Sie den **Genusszeitpunkt selber auswählen!** Wenn Sie die Williamsbirnen über einen längeren Zeitraum verteilt genießen wollen, verzögern Sie den Reifeprozess ganz einfach, indem Sie einen Teil des Obstes im Kühlschrank zwischengelagern. So einfach, so praktisch!

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

ZUSATZKISTEN

Äpfel

10 kg: je 5 kg Gala & Elstar
Preis: € 26,95 inkl. MwSt.

Zwetschken

2,5 kg
Preis: € 15,10 inkl. MwSt.

Zwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

KW 37: 09.-11.09.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 08.09.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

WORKHOP IM HERBST



HIER ANMELDEN:

<https://events.gemuesebox.at>

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



FENCHEL-PASTA MIT RÄUCHERLACHS

Rezept für 4 Personen

400 g Bandnudeln, 150 g Fenchel, 150 g Räucherlachs, 125 ml Rahm, 1 kleine Zwiebel, 1 Schuss Weißwein (trocken), Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frischer Dill, Olivenöl zum Anrösten
Bandnudeln al dente kochen. Fenchel halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden, Fenchel und Zwiebel in feine Scheiben, Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill fein hacken. Fenchel- und Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, mit Rahm und Weißwein ablöschen, ein paar Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln und Lachsstreifen untermengen, gut anwärmen, mit Dill bestreut servieren.

KÜRBISKUCHEN MIT ZIMT-ZITRONEN-GLASUR

1 Kastenform 30 cm lang

300 g Kürbis, 250 g Mehl, 210 g Zucker, 180 ml Öl, 80 g gehackte Kürbiskerne, 80 g gemahlene Mandeln, 4 Eier, 1 Pkg. Backpulver, 1 EL Zimt
Zimt-Zitronen-Glasur: 100 g Staubzucker, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zimt
Kürbiskuchen: Kürbis schälen (außer Hokkaido-Kürbis, diesen gut waschen und mit der Schale verwenden), mit Hilfe einer Küchenmaschine klein hacken (ersatzweise reiben). Mehl, Kürbiskerne, Mandeln, Backpulver und Zimt vermengen. Eier trennen, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Dotter mit Zucker schaumig rühren, langsam unter ständigem Rühren das Öl zugießen, bis eine cremige Masse entsteht. Alle Zutaten vorsichtig vermengen, in eine ausgebutterte, bemehlte Kastenform füllen, bei 170°C Ober- und Unterhitze 75 (!) Minuten backen, gut auskühlen lassen und stürzen. Mit Zimt-Zitronen-Glasur übergießen.
Zimt-Zitronen-Glasur: Alle Zutaten verrühren.