

2026
KW 36

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 Radicchio, 2-3 Rohnen mit Grün,
1 Hokkaido, 1 weiches Weißkraut,
250 g grüne Bohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Radicchio, 1 Eissalat, 2-3 Rohnen
mit Grün, 1 Hokkaido, 1 weiches
Weißkraut, 1 Stangensellerie,
3 Tomaten

FAMILIENKISTE:

1 Radicchio, 1 Eissalat, 3-4 Rohnen
mit Grün, 1 Hokkaido, 1 weiches
Weißkraut, 1 Romanesco,
500 g grüne Bohnen, 5 Tomaten

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die aromatischen **Williams-Birnen**, zusammen mit den ersten knackig-frischen Äpfeln, als Zusatzkiste 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 zwischenlagern. So einfach, so praktisch!

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

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.

WORKSHOP IM HERBST



HIER ANMELDEN:

<https://events.gemuesekiste.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 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

ROHNEN-KAROTTEN-SALAT MIT KNUSPER-CRUNCH

Rezept für 2 Personen

2 Rohnen, 2 Karotten, 1 Apfel; Dressing: Saft von 1 Zitrone, 1 EL Honig, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund glatte Petersilie

Topping: 1 EL gehacktes Crunchy-Müsli oder fein gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne); Cranberries

Rohnen und Karotten schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, alles grob raspeln. Petersilie grob hacken. Aus allen Zutaten ein Dressing rühren. Nüsse ggf. fein hacken. In einer großen Schüssel die Gemüse-Obst-Raspel mit der gehackten Petersilie und dem Dressing vermengen, mit Knuspercrunch und Cranberries toppen.

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.