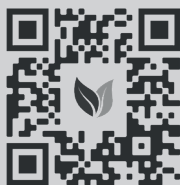


2026
KW 36

Romed Puelacher



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 Radicchio, 2 Tomaten,
250 g grüne Bohnen, 1 Bund Röhren
mit Grün, 4 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEBOX:

1 Kopfsalat, 1 roter Eichblattsalat,
500 g Tomaten, 300 g grüne Bohnen,
1 Karfiol, 1 Bund Röhren mit Grün,
5 Karotten

FAMILIENBOX:

1 Kopfsalat, 1 roter Eichblattsalat,
750 g Tomaten, 500 g grüne Bohnen,
1 Karfiol, 1 Bund Röhren mit Grün,
1 Gurke, 7 Karotten

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 zwischenlagern. So einfach, so praktisch!

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

ZUSATZBOXEN

Äpfel

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

Zwetschen

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.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 Haslacherein 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

ROHNEN-KAROTTEN-SALAT MIT KNUSPER-CRUNCH

Rezept für 2 Personen

2 Röhren, 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

Röhren 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.

BIERSTEAKS MIT GRÜNEN BOHNEN

Rezept für 4 Personen

4 Kalbssteaks, 4 EL Sauerrahm, 2 EL Mehl, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Estragonenf, 1/16 l Bier, 1 Schuss Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle; Bohnen als Beilage: 500 g grüne Bohnen, 60 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Grüne Bohnen putzen, Enden abschneiden, in Salzwasser weichdünsten, abtropfen lassen. 30 g Butter erhitzen, Bohnen darin schwenken, würzen und warmstellen. Kalbssteaks beidseitig würzen, mit Senf bestreichen, in Mehl wenden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, beidseitig bei hoher Hitze für 4 bis 5 Minuten goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Zwiebel in Streifen schneiden, im Bratenrückstand anbraten, bis sie goldbraun sind. Sauerrahm mit Bier und einem Schuss Gemüsebrühe verrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen lassen, bis die Sauce etwas eindickt, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Biersteaks zurück in die Sauce legen und anwärmen. Steaks auf einen großen Teller anrichten, mit Sauce übergießen und Bohnen als Beilage servieren.