2026
KW 39

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

Tiroler GEMÜSE KISTE

DIE KLOANE:
1 Endiviensalat, 1 Bund Radieschen, 1 Hokkaido, 1 lila Karfiol, 1 Blaukraut

GEMÜSEKISTE:
1 Radicchio, 1 Endiviensalat, 1 Bund Radieschen, 1 Hokkaido, 1 lila Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Blaukraut

FAMILIENKISTE:
1 Radicchio, 1 Endiviensalat, 2 Bund Radieschen, 1 Hokkaido, 1 lila Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Romanesco, 1 Blaukraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In dieser Woche haben wir die Zusatzkiste **Äpfel** mit den Sorten Freiherr von Hallberg und Ladina im Angebot. Die klangvolle Sorte "Freiherr von Hallberg" wird im herkömmlichen Handel nicht verkauft, da diese auf ausschließlichem Wunsch des Züchters nur der kleinstrukturierten Landwirtschaft vorbehalten ist! Auch die Sorte Ladina können wir Ihnen sehr empfehlen: eine Züchtung aus den aromatischen Sorten Topaz und Fuji garantiert ein sehr ausgewogenes, süß-säuerliches Geschmackerlebnis mit einem Hauch von Pfirsich. Sie erhalten also eine Kombination aus wunderbaren Jausenäpfeln, die unsere Apfelproduzenten Barbara und Thomas Giner aus Thaur mit größter Sorgfalt anbauen.

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

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 mehlige Kartoffeln	€ 11,98
		Kartoffeln: 10 kg mehlige Kartoffeln	€ 16,80
		Lagerkiste klein: 2 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 kg Sauerkraut	€ 16,30

ZUSATZKISTEN

Kartoffeln rotschalig
5 kg rotschalige Kartoffeln
Preis: € 11,98 inkl. MwSt.
10 kg rotschalige Kartoffeln
Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

Rohnen
4 kg
Preis: € 11,90 inkl. MwSt.

KW 40: 30.09.-02.10.2026
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 29.09.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Erstmalig in der diesjährigen Gemüsesaison finden Sie Blaukraut in Ihrer Gemüsekiste. Abgesehen von der Größe des Kopfes, unterscheidet sich das Blaukraut in einem Punkt eindeutig vom verwandten Weißkraut: die enthaltenen Farbstoffe (Anthocyane), die dem Blaukraut seine typische lila Farbe verleihen. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung auf den Körper haben. Das ist vor allem in der kühleren Jahreszeit von Vorteil, wenn das Immunsystem eine gute Unterstützung benötigt.

REZEPTE

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

Blaukrautsuppe mit Zimt-Croûtons

Rezept für 4 Personen
400 g Blaukraut, 100 g Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 2 säuerliche Äpfel, 2 Orangen, 2 cm vom frischen Ingwer, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rotwein, 3 EL Olivenöl, 2 EL Honig, 1 EL Obstessig, Salz, Pfeffer
Zimt-Croûtons: 4 Scheiben Toastbrot, 40 g Butter, ½ gestrichener TL Zimt
Eine Orange schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und zur Seite geben, den Saft auffangen. Die zweite Orange auspressen. Blaukraut halbieren, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Kartoffeln und Äpfel schälen, grob würfeln. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, Blaukraut und Kartoffel mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen, Gemüsebrühe zugießen, Gemüse 25 Minuten weichkochen. Äpfel, Orangensaft und Ingwer zugeben, weitere 10 Minuten kochen, und anschließend sehr fein pürieren. Mit Honig, Obstessig, Salz und Pfeffer würzen, mit Orangenfilets und Zimt-Croutons servieren.
Zimt-Croutons: Toastbrot entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden. Butter und Zimt erwärmen, Brotwürfel darin rösten.

Makkaroni-Auflauf mit Kürbis und Faschiertem

Rezept für 4 Personen
500 g Kürbis, 300 g Nudeln, 300 g Faschiertes vom Rind, 300 ml Gemüsebrühe, 200 g geriebener Mozzarella, 3 EL Tomatenmark, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl zum Anbraten, italienische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika- und Chilipulver nach Belieben
Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Faschiertes und Tomatenmark zugeben und anbraten. Knoblauch, Gewürze und Kürbiswürfel zugeben, alles gut vermengen, mit Gemüsebrühe aufgießen, gut 10 Minuten köcheln lassen. Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln al dente kochen, abseihen, unter die Kürbis-Fleisch-Sauce geben. In eine ausgefettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen. Ins heiße Backrohr schieben und 15 Minuten goldgelb überbacken.