2026
KW 39

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

Tiroler GEMÜSE KISTE

DIE KLOANE:
1 Kopfsalat, 1 Blaukraut, 1 Bierrettich, 1 Bund Karotten, 5 Zwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:
1 Kopfsalat, 1 Blaukraut, 1 Bierrettich, 1 Bund Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Bund Petersilie

FAMILIENKISTE:
1 Kopfsalat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Blaukraut, 1 Bierrettich, 1 Bund Karotten, 2 Kohlrabi, ½ kg Spinat, 1 Bund Jungzwiebel

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

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.

Sog's weiter!
WEITEREMPFEHLEN & GEWINNEN

Die Tiroler Gemüsekiste weiterempfehlen, profiteren und gewinnen! Mehr auf https://tiroler.gemuesekiste.at/sogsweiter/

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.

Bierrettich-Spinat-Curry mit Naan-Brot

Rezept für 4 Personen

1 Stück Bierrettich, 500 g Spinat, 2 Tomaten, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück frischer Ingwer, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Garam Masala, ½ TL Kurkuma, 1 TL Chilipulver nach Belieben, Koriander nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Naan-Brot (4 bis 6 Stück): 250 g Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, 30 g Joghurt, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, weiche Butter

Bierrettich schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer schälen und fein hacken, Tomaten würfeln. Spinat waschen, Stiele entfernen und grob hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer anbraten, alle Gewürze zugeben und anbraten, bis sie duften. Mit den Tomatenwürfeln ablöschen, kräftig anbraten, Hitze reduzieren und ein paar Minuten köcheln lassen. Bierrettich zugeben und weiterköcheln, bis er weich ist. Spinat zum Schluss unterheben und anwärmen. Mit Naan-Brot oder Basmati-Reis servieren.

Naan-Brot: Mehl mit Salz und Backpulver vermengen, lauwarmes Wasser und Joghurt untermischen und zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie packen und 1 Stunde an einem warmen Ort rasten lassen. Teig in 4 bis 6 Portionen unterteilen, flach ausrollen, mit etwas Butter bestreichen und zusammenklappen, nochmal flach ausrollen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig (ohne Fett) je 1 Minute ausbacken.