2026
KW 40

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 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Broccoli, 250 g grüne Bohnen, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:
1 Romanischer Salat, 100 g Vogerlsalat, 1 Bund Radieschen, 1 Broccoli, 300 g grüne Bohnen, 1 Lauch, 5 Zwiebeln

FAMILIENKISTE:
1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 100 g Vogerlsalat, 1 Bund Radieschen, 1 lila Karfiol, 500 g grüne Bohnen, 2 Lauch, 6 Zwiebeln

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der Monat September geht dem Ende zu und hat uns mit den verschiedensten Früchten reich beschenkt. Das vielfältige Angebot an Herbstgemüse lässt uns in der Küche von leichten Sommergerichten hin zu wärmenden Currys, Eintöpfen und Aufläufen schwenken. Süßes, saisonales Obst wie Äpfel, Birnen und Zwetschken bescheren uns momentan die schönsten Genussmomente, wie Tartes, Kuchen und natürlich als gesunder Snack. Abwechslungsreiche Ideen für die verschiedensten Gemüse- und Obstsorten finden Sie wöchentlich auf Ihrem Rezeptzettel, in unserer Rezeptesammlung auf der Website, in der App sowie auf unseren Social Media-Kanälen.

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

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
KW 43	21.-23. Oktober 2026	**Äpfel:** 10 kg Boskoop	€ 26,95
		Apelessig: 3 l im Vakuumbeutel	€ 26,15
		Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,80

ZUSATZKISTEN

Äpfel
10 kg: 6 kg Jonagold & 4 kg Elstar
Preis: € 26,95 inkl. MwSt.

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

Sauerkraut
2 kg
Preis: € 11,49 inkl. MwSt.

KW 41: 07.-09.10.2026
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 06.10.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Diese Woche liefern wir all jenen, die sie bestellt haben, die Zusatzkiste **Rohnen**. Rohnen gehören zu den nährstoffreichsten Wurzelgemüsesorten hierzulande, gespickt mit einer Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Folsäure und Eisen wirken blutbildend (wichtige Nährstoffe für die Bildung roter Blutkörperchen). Außerdem sind sie für ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Weitere gesundheitliche Vorteile von Rohnen sind eine blutdrucksenkende Wirkung aufgrund enthaltener Nitrate, welche unsere Blutgefäße erweitern, und Anregung unserer Verdauung aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe. Eine Wunderknolle voll und ganz!

REZEPTE

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

Grüne Bohnen zu Eiersauce

Rezept für 2 Personen

300 bis 400 g grüne Bohnen, Salz, 20 g Butter, 1 EL Semmelbrösel
Eier-Sauce: 200 ml Gemüsebrühe, 200 ml Bohnenbrühe, 20 g Butter, 15 g Mehl, 2 hartgekochte Eier, 1 EL Weißwein, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, ½ Bund Schnittlauch

Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen, abgießen, Brühe dabei auffangen. Brösel in Butter rösten, über die Bohnen streuen, warm stellen.

Eier-Sauce: Hart gekochte Eier würfeln, Schnittlauch hacken. Butter erwärmen, Mehl einrühren, mit Suppe und Bohnenbrühe aufgießen, aufkochen lassen, von der Platte nehmen, mit Weißwein, Zitronensaft, Muskatnuss und Salz würzen, Eier und Schnittlauch untermengen. Bohnen mit der Eiersauce anrichten. Passt als Beilage zu Lamm oder man serviert Kartoffeln zu den Bohnen.

Lauchkuchen

Rezept für 1 Tortenform

Mürbteig: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz
Belag: 200 g Schinken, 150 g Emmentaler, gerieben, 120 g Lauch, 60 g Zwiebel, nach Belieben 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Guss: 250 ml Sauerrahm, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mürbteig: Mehl und Butter abbröseln, mit Ei und Salz rasch zum Teig verkneten, 30 Minuten kühl rasten lassen. Mürbteig ausrollen, in eine befettete und bemehlte Tortenform geben, Teig mit Hilfe einer Gabel öfters einstechen, bei 170°C 15 Minuten vorbacken.

Belag: Schinken, Lauch und Zwiebel fein schneiden, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Mürbteig damit befüllen.

Guss: Sauerrahm, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren, den Belag damit übergießen. Lauchkuchen mit Käse bestreuen, 45 bis 50 Minuten bei 200°C backen. Dazu passt ein grüner Blattsalat.