2026
KW 41

Anton Giner

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 Radicchio, 100 g Vogerlsalat, 1 Kohlrabi, 1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel

GEMÜSEKISTE:
1 Radicchio, 100 g Vogerlsalat, 1 Kohlrabi, 1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 3 Rohnen, 5 Karotten

FAMILIENKISTE:
1 Radicchio, 100 g Vogerlsalat, 1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Stangensellerie, 3 Rohnen, 6 Karotten, 1 kg mehlige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der Inhalt der Tiroler Gemüsekiste garantiert zu 100 % heimisches und saisonales Gemüse von unseren vier Gemüsebauern, allesamt Familienbetriebe aus kleinstrukturierter Landwirtschaft. Auf den Höfen von Puelacher Romed, Posch Josef, Posch Hannes sowie Giner Anton werden ideal aufeinander abgestimmte Arbeitsabläufe, beste Zusammenarbeit aller Beteiligten und kurze Lieferwege vom Acker vor Ihre Haustüre groß geschrieben. Genau das und noch vieles mehr durfte das gesamte Team der Tiroler Gemüsekiste letztes Wochenende erleben: die Landwirte gewährten einen ganz besonderen Blick hinter die Kulissen und erzählten viel Wissenswertes über den Gemüsebau. Angefangen bei unseren Gemüsekisten-Zustellern, unserem Büroteam, bis hin zu unseren Dienstleistern aus allen Bereichen, kamen alle zusammen und genossen das alljährliche Zusammenkommen. Ein wichtiger Beitrag für ein funktionierendes Miteinander!

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

ZUSATZKISTEN

Kartoffeln mehlig
5 kg mehlige Kartoffeln
Preis: € 11,98 inkl. MwSt.
10 kg mehlige Kartoffeln
Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

Lagerkiste klein
2 kg
Preis: € 11,49 inkl. MwSt.

KW 42: 14.-16.10.2026
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 13.10.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

KW 43	21.-23. Okt. 2026	**Äpfel:** 10 kg Boskoop	€ 26,95
		Apelessig: 3 l im Vakuumbeutel	€ 26,15
		Kartoffeln: 10 kg rotschalige Kartoffeln	€ 16,80
KW 44	28.-30. Okt. 2026	**Äpfel:** 5 kg: 2 kg Freiherr von Hallberg & 3 kg Topaz	€ 16,98
		Äpfel: 10 kg: 4 kg Freiherr von Hallberg & 6 kg Topaz	€ 26,95
		Sauerkraut: 2 kg	€ 11,49
KW 45	04.-06. Nov. 2026	**Kartoffeln:** 5 kg Ditta	€ 11,98
		Kartoffeln: 10 kg Ditta	€ 16,80
		Sprossenkohl: 2 kg (Röschen)	€ 14,95

ZUR GESUNDHEIT

Gemüse und **Obst** sind die elementare Basis für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Ballaststoffe ernähren unsere guten Darmbakterien und fördern deren Zusammenspiel (Mikrobiom). Von dort werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenbegleitstoffe in den Körper verteilt – dorthin, wo Sie gerade benötigt werden. Das Wunderwerk Mensch funktioniert genauso gut, wie wir nachliefern!

REZEPTE

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

Pasta mit Radicchio und Walnüssen

Rezept für 2 Personen
300 g Pasta (Penne, Fusilli), 1 rote Zwiebel, ½ Radicchio, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Walnüsse, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl
Nudeln al dente kochen. Zwiebel und Radicchio in Streifen schneiden, Knoblauch fein, Walnüsse grob hacken. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite geben. In derselben Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebelstreifen mit dem Zucker hineingeben und karamellisieren lassen, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Radicchio-Streifen und Knoblauch in den Bratenrückstand in die Pfanne geben und alles kurz scharf anbraten, anschließend die Hitze wieder reduzieren. Nudeln, karamellisierte Zwiebeln und geröstete Walnüsse untermengen, ggf. nachwürzen.

Jungzwiebel-Fladen

Rezept für 6 Stück | Fingerfood
Teig: 350 g Mehl, 150 ml heißes Wasser, 50 ml kaltes Wasser
Jungzwiebel-Füllung: 1 Bund Jungzwiebeln, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, 30 ml Sesam- oder Erdnussöl, Mehl zum Ausarbeiten, Sojasauce und Sweet Chili Sauce zum Dippen
Im Mehl eine Mulde bilden, heißes Wasser, Öl und Salz hineingeben und vermengen, anschließend das kalte Wasser zugeben und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und 30 Minuten rasten lassen. Jungzwiebeln sehr fein schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Teig nochmal durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Teigstücke kreisförmig dünn ausrollen, jeweils mit 2 EL der Füllung bestreichen, zu einer Schnecke aufrollen und diese dann flach drücken oder nochmals ca. ½ - 1 cm flachrollen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Fladen ca. 3 bis 4 Minuten pro Seite goldgelb und knusprig anbraten. Schmecken hervorragend mit einem Dip aus Sojasauce oder Sweet Chili Sauce.