2026
KW 41

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 Kofpsalat, 250 g Spinat, 1 Lauch, 1 Bierrettich, 1 kg mehlige Kartoffeln

GEMÜSEKISTE:
1 Kopfsalat, 1 Romana Salat, 400 g Spinat, 1 Karfiol, 1 Melanzani, 1 Bierrettich, 1 kg mehlige Kartoffeln

FAMILIENKISTE:
1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 1 Stangensellerie, 1 Karfiol, 1 Bierrettich, 500 g Spinat, 1 Bund Petersilie, 1,5 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

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

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.

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

Kartoffelstrudel

Rezept für 2 bis 3 Personen

1 Strudelteig (Fertigprodukt), 500 g mehlige Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 60 g Schinken oder gekochtes Geselchtes, 4 Dotter (oder 2 Eier), 4 EL Butter, Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, 300 g weichkochen und zerdrücken. Restliche Kartoffeln schälen, in ½ cm große Würfel schneiden, kurz überkochen, abseihen und in 1 EL Butter anschwitzen, zu den zerdrückten Kartoffeln geben. Petersilie fein hacken. Zwiebel und Schinken fein schneiden, in 1 EL Butter anschwitzen, gemeinsam mit der Petersilie zur Kartoffelmasse geben. 4 Eidotter nacheinander unter die Masse ziehen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Strudelblätter mit weicher Butter bestreichen, Kartoffelmasse auf das untere Drittel der Teigfläche aufstreichen. Strudel einrollen, auf ein Backpapier legen und mit weicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C 20 Minuten backen. Schräg aufschneiden und mit grünem Salat servieren.

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.