2026
KW 42

**Hannes 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 Kopfsalat, 100 g Kresse, 1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen, 1 Broccoli

**GEMÜSEKISTE:**
1 Kopfsalat, 100 g Kresse,1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen, 1 Broccoli, 1 Zucchini, 1 Bund Jungzwiebel

**FAMILIENKISTE:**
1 Kopfsalat, 100 g Kresse, 1 Frühkraut, 2 Bund Radieschen, 2 Fenchel, 1 Broccoli, 2 Zucchini, 1 Bund Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Ein ganz besonderes Produkt dürfen wir Ihnen in der Kalenderwoche 46 (11.-13.11.) anbieten: die **gefriergetrockneten Früchte** vom **Eggenhof** aus Reith im Alpbachtal.
Für ihre gesunde Nascherei sind die beiden Pioniere Martin und Harald inzwischen bekannt. Das Obst und Gemüse, das sie für ihre Kreationen verwenden, kommt allesamt aus der Region, der nachhaltige Gedanke ist bei jedem Produktionsschritt mit dabei. Und so dürfen wir Sie auch dieses Jahr wieder mit einer spannenden Mischung als Zusatzkiste verwöhnen: 6 Gläser mit jeweils klingenden Namen wie beispielsweise Edle Eva, Rescher Ronni, oder Zauberhafte Zenzi. Die Zusatzkiste "Gefriergetrocknete Früchte" besteht aus Erdbeeren (32 g), Früchte-Mix (40 g), Guten Morgen-Mix (50 g), Rohnen (40 g), Zwetschken (60 g) und Cocktailtomaten (32 g), der Preis beträgt € 75,50. Das Kontingent ist beschränkt, daher bitten wir Sie um eine rasche Bestellung.

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

| KW 44 (28.-30.10.2026) | |
|---|---|
| **Äpfel:** 5 kg Hallberg & Topaz | € 16,98 |
| **Äpfel:** 10 kg Hallberg & Topaz | € 26,95 |
| **Sauerkraut:** 2 kg | € 11,49 |

| KW 45 (04.-06.11.2026) | |
|---|---|
| **Kartoffeln:** 5 kg Evita | € 11,98 |
| **Kartoffeln:** 10 kg Evita | € 16,80 |
| **Sprossenkohl:** 2 kg (Röschen) | € 14,95 |

## ZUSATZKISTEN

### Äpfel
10 kg Boskoop
Preis: € 26,95 inkl. MwSt.

### Apfelessig
3 l im Vakuumbeutel
Preis: € 26,15 inkl. MwSt.

### Kartoffeln rotschalig
10 kg rotschalige Kartoffeln
Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

**KW 43: 21.-23.10.2026**
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 20.10.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

## Der EGGENHOF in Reith im Alpbachtal

Am **Eggenhof** wird bereits seit Jahren die Vermarktung von hochwertigen Lebensmitteln groß geschrieben. Seminarbäuerin Adelheid Gschösser, die auch für ihre Kochbücher bekannt ist, gibt bereits seit 1996 ihr Wissen rund um die Verarbeitung von bäuerlichen Produkten weiter. Und so fällt der Apfel sprichwörtlich nicht weit vom Stamm, sodass die ganze Familie Gschösser am Eggenhof mitwirkt und den Bergbauernhof zu dem macht, was er ist: eine Verbindung von bewährter Tradition mit vorausschauendem Fortschritt. Für die innovativen Ideen ist Sohn Martin mit seinem akademischen Hintergrund federführend. Die Idee der Produktion und Vermarktung von gefriergetrockneten Früchten kommt an und ist inzwischen nicht mehr wegzudenken!

## REZEPTE

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

### Mais-Tortilla mit Pulled Pork und Krautsalat

Rezept für 2 Personen (6 Stück)
*Mais-Tortillas: 320 g Maismehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Olivenöl, 1 TL Salz*
*Krautsalat mit Marinade: 300 g Frühkraut, 200 g Sauerrahm, 2 Karotten, 2 Jungzwiebeln, 2 EL Weißweinessig, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Limettensaft*
*Pulled Pork: 1 kg Pulled Pork (Fertigprodukt)*
*Außerdem: 1 Handvoll frische Petersilie oder Koriander, nach Belieben 2 Limetten*
Tortillas herstellen: Maismehl mit Salz vermengen und mit lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In 50 g-Bällchen teilen, jeweils sehr dünn und rund ausrollen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, Tacos beidseitig einzeln ausbacken, auf einem Küchentuch stapeln und einpacken (werden weicher).
Krautsalat: Frühkraut und Karotten hobeln. Aus allen restlichen Zutaten eine Marinade anrühren, Kraut-Karotten-Salat damit marinieren.
Pulled Pork: Nach Packungsanleitung anwärmen, zerzupfen. Petersilie oder Koriander grob hacken, Limetten in Spalten schneiden. Mais-Tortillas mit Krautsalat, Pulled Pork, gehackten Kräutern und einem Stück Limette anrichten und warm servieren.

### Broccoli mit Tofu

Rezept für 2 Personen
*400 g Broccoli, 100 g Tofu, 4 EL Sojasauce, 2 Knoblauchzehen, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Speisestärke, Öl zum Anbraten, 125 ml Wasser zum Aufgießen*
Broccoli waschen und putzen, in Röschen teilen. Knoblauch schälen und hacken, Tofu in kleine Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen, Broccoli scharf anbraten, den Knoblauch zugeben. Sojasauce mit braunem Zucker, Speisestärke und Wasser glattrühren und in den Wok gießen, für ca. 5 Minuten dünsten. Die Tofuwürfel zugeben und mit Pfeffer würzen. Dazu passt Reis.
**Tipp**: statt Tofu kann man auch Hühnerfleisch verwenden.