2026
KW 42

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 Endiviensalat, 1 Frühkraut,
1 Fenchel, 1 lila Karfiol, 4 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:
1 Endiviensalat, 1 roter Eichblattsalat,
1 Frühkraut, 1 Fenchel, 1 lila Karfiol,
1 Bund Jungzwiebel, 6 Karotten

FAMILIENKISTE:
1 Endiviensalat, 1 roter Eichblattsalat,
1 Frühkraut, 2 Fenchel, 1 Sellerie,
1 Bund Jungzwiebel, 8 Karotten,
1 kg festkochende Kartoffeln

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 Ditta	€ 11,98
Kartoffeln: 10 kg Ditta	€ 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.

Fischeintopf mit Fenchel und Paprika

Rezept für 4 Personen

500 g Fischfilet, 500 ml Gemüsebrühe oder Fischfond, 400 g Tomatenstücke, 300 g Fenchel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, Saft von ½ Zitrone, ein Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Olivenöl zum Anbraten

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel, Zwiebel und Paprika in dünne Streifen schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Olivenöl erhitzen, Gemüse darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Tomaten und Gemüsebrühe (Fischfond) angießen, 20 Minuten köcheln lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets einlegen, 7 Minuten ziehen lassen, mit Petersilie bestreuen, mit knusprigem Weißbrot servieren.