2026
KW 43

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 Romanischer Salat oder Kopfsalat, 100 g Vogerlsalat, 1 Karfiol, 1 Lauch, 2 Rohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:
1 Romanischer Salat oder Kopfsalat, 100 g Kresse, 1 Karfiol, 1 Lauch, 2 Rohnen, 300 g Spinat, 1 Bund Karotten

FAMILIENKISTE:
1 Romanischer Salat, 100 g Kresse, 1 lila Karfiol, 1 Broccoli, 1 Lauch, 2 Rohnen, 400 g Spinat, 1 Bund Karotten

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Herbstsalate wie Zuckerhut, Endivien und Chinakohl sind aus gesundheitlicher Sicht die wertvollsten Salate des Jahres. Bitterstoffe und Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und wirken verdauungsfördernd. Vitamin C, Vitamin B, Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium, sowie Spurenelemente liefern in der jetzt kommenden Winterzeit viele Bausteine für ein funktionierendes Immunsystem.

Wissenswertes zum Apfelessig: In dieser Woche liefern wir all jenen, die das Zusatzangebot in Anspruch genommen haben, eine Zusatzkiste mit 3 l Apfelessig im praktischen Vakuum-Bag. Der Apfelessig unserer Apfelbauern Thomas und Barbara Giner aus Thaur ist natürlich vergoren und nicht pasteurisiert. Zwei Gläser Essigwasser am Tag vor einer Mahlzeit bringen Ihren Stoffwechsel nachweislich in Schwung und wirken sich positiv auf die Fettverbrennung aus.

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

ZUSATZKISTEN

Äpfel
5 kg Freiherr von Hallberg & Topaz
Preis: € 16,98 inkl. MwSt.
10 kg Freiherr von Hallberg & Topaz
Preis: € 26,95 inkl. MwSt.

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

KW 44: 28.-30.10.2026
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 27.10.2026, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder über die App zu bestellen.

Zusatzkistenvorschau

KW 45: 04.-06.11.2026

Kartoffeln
5 kg Evita € 11,98
10 kg Evita € 16,80

Sprossenkohl
2 kg (Röschen) € 14,95

KW 46: 11.-13.11.2026

Äpfel
10 kg Boskoop € 26,95

Apfelsaft
10 l im Vakuumbeutel € 31,65

Gefriergetrocknete Früchte im Glas
Getrocknet: 32 g Erdbeeren, 40 g verschiedene Früchte, 50 g Früchtemix für's Müsli, 40 g Rohnen, 60 g Zwetschken, 32 g Tomaten € 75,50

ZUR SAISON

Letzte Lieferung 2026:	KW 48 (25.-27. November 2026)
Winterlieferungen 2027:	KW 02 (13.-15. Jänner 2027)
	KW 05 (03.-05. Februar 2027)
	KW 11 (17.-19. März 2027)

Saisonstart 2027: KW 15, 14.-16. April 2027 vierzehntägliche Kunden werden alphabetisch auf die ersten beiden Lieferwochen (KW 15 [M-Z] und 16 [A-L]) aufgeteilt.

REZEPTE

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

Berglinsen-Gemüse-Eintopf

Rezept für 4 Personen

200 g Berglinsen, 4 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Lauch, 1 kleine Sellerieknolle, nach Belieben 1 Chilischote (getrocknet), 1 Lorbeerblatt, Liebstöckel, Salz, Balsamico-Essig, Olivenöl zum Anrösten

Gemüse klein würfeln bzw. fein schneiden. Alle Zutaten in Olivenöl anrösten (kräftig für das Aroma), gut mit Wasser bedecken und 25 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die Linsen sollten weich sein. Das Lorbeerblatt und den Liebstöckel entfernen. Eintopf gut mit Salz und Balsamico-Essig würzen. Dazu passt ein knuspriges Weißbrot.

Spinat-Polenta mit Tomatenragout

Rezept für 4 Personen

Spinat-Polenta: 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Polenta, 200 g Blattspinat, 20 g Butter, 2 EL geriebenen Parmesan, 1 TL Salz, Muskatnuss gerieben
Tomatenragout: 800 ml Tomatenwürfel (frisch oder aus der Dose), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zucker, ½ TL Oregano, Salz, Olivenöl

Spinat-Polenta: Milch, Gemüsebrühe, Salz und Muskatnuss aufkochen lassen. Hitze stark reduzieren, Polenta einrühren, cremig einkochen. Blattspinat blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abgekühlt ausdrücken). Blattspinat, Butter und Parmesan unter den heißen Polenta ziehen.

Tomatenragout: Knoblauch fein hacken, in Olivenöl hell andünsten, mit Tomatenwürfeln ablöschen, mit Zucker, Oregano und Salz würzen, etwas schmoren lassen. Spinat-Polenta mit Tomatensauce anrichten, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.