2026
KW 43

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:
100 g Vogerlsalat, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Fenchel, 1 Pastinake, 4 gelbe Karotten

GEMÜSEKISTE:
100 g Vogerlsalat, 1 grüner Eichblattsalat, 1 Fenchel, 1 Pastinake, 1 Karfiol, 5 Zwiebeln, 6 gelbe Karotten

FAMILIENKISTE:
100 g Vogerlsalat, 1 grüner Eichblattsalat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Karfiol, 2 Fenchel, 2 Pastinaken, 1 Karfiol, 8 gelbe Karotten, 7 Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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 Ditta € 11,98
10 kg Ditta € 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

Pastinaken-Gemüse mit Walnüssen

Rezept für 2 Personen
300 g Pastinaken, 125 ml Gemüsebrühe, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, 1 EL Butter, 1 EL Walnussöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter
Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Walnussöl mit Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen und die Pastinaken weich dünsten. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit den Rosinen zum Gemüse geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

Fenchel mit Safran als Beilage

Rezept für 2 Personen als Beilage zu Fisch und Fleisch
300 g Fenchel, 125 ml trockener Weißwein, 1 Päckchen Safran, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten
Fenchelgrün fein hacken, Fenchelknolle halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Safran verrühren. Fenchel in Olivenöl anbraten, bis er Farbe annimmt und mit Safran-Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Fenchel schmoren lassen, bis er weich ist. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Grün bestreut servieren.