

2026
KW 26

Anton Giner



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



DIE KLOANE:

1 Kopfsalat, 1 kg Frühkartoffeln,
4 Karotten, 1 Broccoli, 1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 roter Blattsalat, 1 Kopfsalat, 1 kg
Frühkartoffeln, 6 Karotten, 1 Broccoli,
1 Bierrettich, 1 Gurke

FAMILIENKISTE:

1 roter Blattsalat, 1 Kopfsalat,
1 kg Frühkartoffeln, 1 Melanzani,
1 Broccoli, 1 Bierrettich, 1 Gurke,
1 Bund Jungzwiebeln

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Die Tiroler GemüseKiste wird für Sie **preisgesenkt!** Nach den politischen und medialen Ankündigungen einer Mehrwertsteuersenkung auf ausgewählte Lebensmittel, welche in einer vorgegebenen Liste angeführt sind, ist es tatsächlich ab 1. Juli 2026 soweit, dass wir das auch umsetzen dürfen. Alle Gemüsesorten, die unsere Landwirte während des Jahres für uns anbauen, unterliegen der ermäßigten MwSt. in der Höhe von 4,9 %, anstatt bisher 10 %. Selbstverständlich wird die Preisreduktion im vollen Umfang an Sie weitergegeben, daher gelten ab der Lieferwoche KW 27 (1.-3.7.2026) folgende Neupreise, inkl. 4,9 % MwSt.: Kloane € 14,53, Tiroler GemüseKiste € 16,69, **Familienkiste € 20,21** (Achtung, wir hatten einen Rundungsfehler, vorher € 20,20. Danke für Ihr Verständnis). Erfreulicherweise betrifft die Steuersenkung auch die Zusatzkisten Kirschen, Kartoffeln, Zwetschken und Äpfel.

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

ZUSATZKISTEN

Kirschen

1,8 kg Tiroler Kirschen
Preis: € 23,27 inkl. MwSt.

Frühkartoffeln

10 kg
Preis: € 18,50 inkl. MwSt.

KW 27: 01.-03.07.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 30.06.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Frühkartoffeln: Ihren Ursprung hat die Kartoffel in Südamerika und gelangte durch die Entdeckungsreisenden im Mittelalter zu uns. Ab diesem Zeitpunkt hatte man ein lagerfähiges und nährstoffreiches Lebensmittel, womit sich in Europa die Phase der katastrophalen Hungersnöte wesentlich besserte. Die enthaltene Stärke wird zu verfügbarer Energie, die Ballaststoffe versorgen und stärken die Darmbakterien und die speziellen Proteine zügeln den Appetit. Der hohe Kaliumgehalt reguliert effektiv den Blutdruck und die im bunten Mix enthaltenen B-Vitamine schützen unsere Nervenstränge. Die schützende Hülle um die Nerven herum ist die Myelinschicht, welche ohne B-Vitamine nicht aufrecht erhalten werden kann. Denken Sie an die alte Weisheit: "Bei dem oder der liegen die Nerven blank!". Das ist in vielen Fällen Vitamin B-Mangel.

REZEPTE

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

BIERRETTICH IN SÜß-SAUER-MARINADE ZU TIROLER GRAUKÄSE

Rezept für 2 Personen als Vorspeise

200 g Tiroler Graukäse, 150 g Bierrettich, 4 Radieschen, ½ Bund Schnittlauch, 1 Stange Jungzwiebel

Süß-sauer-Marinade: 4 EL helles Öl, 3 EL Obstessig, 2 TL Honig, 2 Knoblauchzehen, 1 Schuss Zitronensaft, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: 1 Laugenstangerl, 100 g geriebener Käse

Rohr auf 160 °C Heißluft vorheizen, Laugenstangerl längs halbieren, jede Hälfte mit geriebenem Käse bestreuen, mit Pfeffer würzen, im Rohr 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun knusprig ist. Bierrettich schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, in einer Schüssel salzen und beiseitestellen. Den Graukäse in 4 gleich große Stücke schneiden, auf 2 Tellern je 2 Stücke dekorativ anrichten.

Süß-sauer-Marinade: Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten mit einem Stabmixer gut miteinander vermengen, abschmecken. Den gehobelten Bierrettich mit ½ der Marinade vermengen, anschließend neben dem Graukäse auf den Tellern anrichten.

Jungzwiebel in feine Ringe schneiden, Schnittlauch fein hacken, Radieschen in Scheiben schneiden. Jungzwiebel und Radieschen über den Bierrettichsalat verteilen, mit Schnittlauch bestreuen. Graukäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Marinade überziehen. Mit je einem überbackenen Kässtangerl servieren.

SPANISCHE KARTOFFELN

Rezept für 4 Personen

750 g Frühkartoffeln, 2 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 10 EL Olivenöl, 3 EL Sherry-Essig, 2 TL Salz, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, frisch gemahlener Pfeffer

Frühkartoffeln sauber bürsten, in der Schale kochen, abkühlen lassen (nicht schälen), vierteln. Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln knusprig anbraten, Paprikastreifen zugeben und 10 Minuten mitrösten. Knoblauch und Chili zugeben, mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Abschließend mit Sherry-Essig beträufeln und die Kartoffeln fertig garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Noch heiß mit Mayonnaise oder Sauerrahm-Dip servieren.