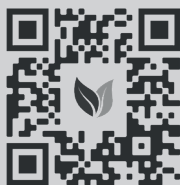


2026
KW 33

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 Blattsalat, 250 g Bohnen,
2-3 Tomaten, 1 Kohlrabi,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 Blattsalat, 1 Salat, 2-3 Tomaten,
2 Zucchini, 1 Kohlrabi, 300 g grüne
Bohnen, 1 kg rotschalige Kartoffeln

FAMILIENKISTE:

1 Blattsalat, 1 Blattsalat, 3 Tomaten,
1 Melanzani, 1 Gurke, 2 Kohlrabi,
500 g grüne Bohnen, 1 kg rotschalige
Kartoffeln

Liebe Genießerin und lieber Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Trotz des viel zu trockenen Jahresverlaufs hatten unsere Gemüsebauern immer genügend Wasser zur Verfügung, nicht zuletzt deshalb, weil man vor vielen Jahren in ein gut funktionierendes Bewässerungssystem investiert hat. Durch die reinigende und filternde Kraft des Karwendelgebirges steht aus tiefliegenden und sehr ergiebigen Ressourcen beste Trinkwasserqualität für die Bewässerung der Gemüseflächen zur Verfügung. Aus diesem Grund erwarten wir weiterhin eine gute Gemüse- und Kartoffelernte, **genießen Sie heuer erstmals die rotschaligen Kartoffeln**, die in Ihrer Tiroler GemüseKiste beigegepackt wurden.

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZUSATZKISTEN

Kartoffeln rotschalig

5 kg

Preis: € 11,98 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 16,80 inkl. MwSt.

KW 34: 19.-21.08.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 18.08.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder über die App zu bestellen.

ZUR GESUNDHEIT

Wasser ist der Quell des Lebens, im wahrsten Sinn des Wortes!
Wir Menschen haben ca. 60% Wasseranteil in uns, Herz und Hirn
gar um die 73%.

Gemüse besteht zu 80% bei Kartoffeln und bis zu 95% bei Gurken
aus dem kostbaren Nass und das in basischer Form, bedingt
durch die Mineralstoffe und Spurenelemente, welche aus dem
Ackerboden aufgenommen werden.

REZEPTE

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

OFEN- ODER GRILLKARTOFFELN MIT KNOBLAUCH-DIP

Rezept für 2 bis 3 Portionen

500 g kleinere Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus
der Mühle, 1 Zweig Rosmarin

Knoblauch-Dip: ½ Becher Joghurt, ½ Becher Sauerrahm,
2-3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll
frische Kräuter

Rosmarin fein hacken. Kartoffeln waschen, vorkochen, mit et-
was Olivenöl beträufeln, in Meersalz, schwarzem Pfeffer und
dem Rosmarin wälzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Kartof-
feln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und
20 Minuten braten (oder in Alufolie wickeln und auf den Grill
legen), mit dem Knoblauch-Dip servieren.

Knoblauch-Dip: Knoblauch und Kräuter fein hacken, alle Zu-
taten miteinander verrühren.

PANZANELLA MIT GRÜNEN BOHNEN, TOMATEN UND GERÖSTETEN BROTWÜRFELN

Rezept für 4 Personen

300 g grüne Bohnen, 4-5 Tomaten, 2 Scheiben Brot, 2 EL Butter,
1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl
zum Anrösten

Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salz-
wasser weichkochen, abgießen, abtropfen lassen. Tomaten und
Brotscheiben in Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter
fein hacken. Brotwürfel in Butter knusprig rösten, zur Seite geben.
Zwiebel in Olivenöl rösten, bis dieser Farbe angenommen hat, mit
Tomatenwürfeln ablöschen, grüne Bohnen zugeben, mitrösten,
mit Salz würzen, mit Brotwürfeln und Kräutern bestreut servieren.
Dazu passen hervorragend Frühkartoffeln, in Butter geschwenkt.