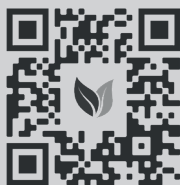


2026
KW 33

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



DIE KLOANE:

1 Kopfsalat, 4 Tomaten, 300g grüne Bohnen, 1 Zucchini, 1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GEMÜSEKISTE:

1 roter Eichblattsalat, 1 Kopfsalat, 4 Tomaten, 300 g grüne Bohnen, 1 Gurke, 1 Kohlrabi, 1 kg rotschalige Kartoffeln

FAMILIENKISTE:

1 roter Salat, 1 Eissalat, 750 g Tomaten, 400 g grüne Bohnen, 1 Kohlrabi, 1 Gurke, 2 Melanzani, 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 etwas Olivenöl beträufeln, in Meersalz, schwarzem Pfeffer und dem Rosmarin wälzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Kartoffeln 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 Zutaten 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 Salzwasser 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.