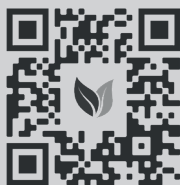


2026  
KW 33

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](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



### DIE KLOANE:

1 Romanischer Salat, 250 g Bohnen,  
2 Zucchini, 2 Zuckermais,  
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GEMÜSEKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
500 g Tomaten, 2 Zucchini,  
2 Zuckermais, 300 g grüne Bohnen,  
1 kg rotschalige Kartoffeln

### FAMILIENKISTE:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
500 g Tomaten, 250 g  
Cocktailtomaten, 1 Gurke,  
3 Zuckermais, 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](http://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 Knoblauch-  
zehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Rosmarin fein hacken. Kartoffeln waschen, vorkochen, mit etwas Oli-  
venöl beträufeln, in Meersalz, schwarzem Pfeffer und dem Rosmarin  
wälzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Kartoffeln auf ein mit Backpa-  
pier ausgelegtes Backblech legen und 20 Minuten braten (oder in Alufo-  
lie wickeln und auf den Grill legen), mit dem Knoblauch-Dip servieren.

**Knoblauch-Dip:** Knoblauch und Kräuter fein hacken, alle Zutaten mitei-  
nander verrühren.

### ZUCKERMAISKOLBEN MIT SPECK AUS DER PFANNE

Rezept für 2 Personen

2 Maiskolben, 1 rote Zwiebel, 100 g Speckwürfel, 1 Pri-  
se Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, etwas  
Butter zum Anbraten

Blätter von den Maiskolben lösen, 20 Minuten in Salz-  
wasser kochen, anschließend Rippchen („Corn Ribs“)  
vom Strunk schneiden. Petersilie fein hacken. Zwiebel  
schälen, in breite Streifen schneiden. Butter in einer  
Pfanne zerlassen, Zwiebelstreifen und Speckwürfel an-  
braten, Maisstreifen zugeben und 5 Minuten rundhe-  
rum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersi-  
lie bestreuen. Passt ideal zu Gegrilltem.