



Liebe Kunden!

KW 18 vom 30.04.2018

### Feiertage im Wonnemonat Mai!

Der nächste Feiertag ist am **10. Mai Christi Himmelfahrt**, ein **Donnerstag**. In der KW 19 werden die Donnerstag und Freitagkunden einen Tag später beliefert.

Die Bestellzeiten in beiden Wochen werden nicht geändert!  
Wir bitten um Beachtung!



Die neue **Schrot & Korn Mai** ist erhältlich. Bei Bedarf können Sie diese Zeitschrift kostenlos bestellen.

### Neuheit!

#### Brat- und Grillkäse nach griechischer Art.

Ein kulinarisches Highlight für jede Jahreszeit und ein Vergnügen für den Gaumen. Vegetarier schätzen diesen leckeren Bratkäse nicht nur zur Grillsaison. Den Käse nach Belieben mit Öl bestreichen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten. In Würfeln gebraten über Salat oder als Grillspieß mit Paprikastückchen und Zucchini Scheiben. Ein Genuss!

Art.Nr. 161346 150 g 3,99 €



Die Qualität der regionalen Lager-Möhren entspricht nicht mehr unseren Ansprüchen. Deshalb werden wir bis zur nächsten Ernte Frühmöhren an Sie liefern. Zurzeit kommen diese aus Italien. Bis es neue regionale Möhren gibt, wird es noch einige Zeit dauern. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass in diesen Wochen in den regionalen Körben die Möhren **nicht regional** sein werden.

Aktuell können wir nur die Äpfel Goldrush aus Italien liefern. Die schlechte Ernte im vergangenen Jahr macht sich jetzt an dem eingeschränkten Angebot bemerkbar.

### Neu im Angebot – Grüne Smoothies von Voelkel!

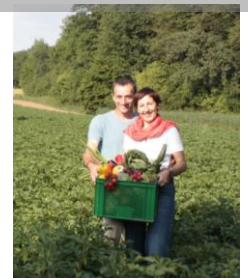
Preis je € 2,29

Die Zutaten für diese besondere Rezeptur wurden sorgsam und im bestmöglichen Einklang mit der Natur ausgesucht

- 724509 **Grüner Smoothie Rote Bete Grünkohl Spinat**  
Zutaten: Bananenmark\*, Traubensaft rot\*, Apfelsaft\*, Schwarzer Johannisbeersaft\*, Apfelmark\*, Spinat\* 8%, Grünkohl\* 7%, Rote Bete Saft\*1), Heidelbeersaft\* 3,5%, Brombeermark\* 3,5%, Himbeersaft\* 2% 1)=milchsauer vergoren
- 724511 **Grüner Smoothie Orange Grünkohl Spinat**  
Zutaten: Apfelsaft\*, Orangensaft\* 20 %, Birnensaft\*, Bananenmark\*, Grünkohl\* 8%, Pfirsichmark\*, Spinat\* 5%, Acerolamark\*, Weizengras\*, Matcha\* 0,4%
- 715915 **Grüner Smoothie Beeren Grünkohl Spinat**  
Zutaten: Bananenmark\*, Traubensaft rot\*, Apfelsaft\*, Schwarzer Johannisbeersaft\*, Apfelmark\*, Spinat\* 8%, Grünkohl\* 7%, Rote Bete Saft\*1), Heidelbeersaft\* 3,5%, Brombeermark\* 3,5%, Himbeersaft\* 2% 1)=milchsauer vergoren
- 724498 **Grüner Smoothie Mango Grünkohl Spinat**  
Zutaten: Apfelsaft\*\*, Mangomark\*\* 15%, Bananenmark\*\*, Grünkohl\*\* 8%, Acerolamark\*, Spinat\*\* 5%, Ingwersaft\*\* 3% (Ingwer\*\*, natürliches Mineralwasser, Zitronensaftkonzentrat\*)



Damit das Ausliefern zügig von statten geht, stellen Sie bitte Ihr gesamtes Leergut im Voraus genau an dem Platz bereit, an dem unsere Fahrer/innen Ihre Ware abstellen sollen. Für bestellte Kühlartikel ist eine bereitgestellte Kühlbox sinnvoll. Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!



Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben? Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Eine schöne Woche  
wünscht Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 07.05.18. bis Samstag den 12.05.18 KW 19/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Schlangengurke, Kartoffeln Agria, Fenchel, Rhabarber, Zucchini (M, L, XL)
	O O O O	Paprika rot (M, L, XL), Sprossen (XL), Bananen, Birnen, Pflaumen blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Schlangengurke, Kartoffeln Agria, Fenchel, Paprika rot,
	O O O O	Paprika gelb, Chinakohl (M, L, XL), Sprossen, Tomaten (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Schlangengurke, Kartoffeln Agria, Fenchel, Rhabarber, Zucchini (M, L, XL)
	O O O O	Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Sprossen (XL), Bananen, Birnen, Pflaumen blau
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Minigurken, Kartoffeln Agria, Radieschen, Knollensellerie, Rhabarber,
	O O O O	Rote Bete (M, L, XL), Zwiebeln gelb (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), Sprossen (XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Pflaumen, Apfel, Orangen, Kiwi, Honigmelone Charentais
	O O O O	

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	5,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	1,99 / St
.....kg Lauch, D	6,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, I	5,49 / kg
.....kg Mangold, I	4,49 / kg	.....St Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstüte	15,65 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, IL	6,69 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, E	7,69 / kg	.....kg Birnen, Arg	4,99 / kg
.....kg Paprika rot, IL	6,69 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / St	.....St Grapefruit, Gr./Sp	1,59 / St
.....St Minigurken, Regional	7,99 / kg	.....St Honigmelone Charentais, MA	5,39 / kg
.....kg Spinat, I	6,99 / kg	.....St Kiwi, I	0,75 / St
.....St Stangensellerie, Sp/I	2,29 / St	.....St Limetten, MX	7,80 / kg
.....kg Tomaten, Sp	6,99 / kg	.....St Mango, BF	2,49 / St
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,89 / 250 g	.....kg Orangen, I	3,79 / kg
.....kg Zucchini, I	3,39 / kg	.....3 kg Orangen, I Vorratsstüte	10,20 / 3 kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Pflaumen rot/blau, Arg	7,69 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,39 / kg	.....kg Rhabarber, I	6,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,19 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 g	.....St Zitronen, I	5,39 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kg	.....kg „Apfelbrei-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....kg Frühkarotten, I	2,79 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Pastinaken, D	5,59 / kg	<b>Kartoffeln</b> (bitte gewünschte Sorte u. Menge ankreuzen)	
....Bund Radieschen, D	1,99 / Bund	.....1,5 kg / 1,99 €	.....2,5 kg / 3,16 €
.....kg Rettich schwarz, A	2,89 / kg	.....5 kg / 5,99 €	.....10 kg / 11,30 €
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St	..... Agria, vfk, Regional	
....Bund Rettich, rot im Bund, Regional	2,59 / Bund	..... Laura, rotschalig, vfk, Regional	
.....kg Rote Bete, Regional	2,79 / kg	..... Venezia, fk, Regional	
.....kg Rübchen Goldball, NL	4,99 / kg	..... Kartoffeln Karlena/Gunda, mk, D	2,39 / kg
.....kg Spargel weiß, Regional	18,99 / kg	..... <b>Bamberger Hörnchen, Regional 5,99 / kg</b>	
.....kg Spargel grün, Regional	15,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, D	5,99 / kg
.....St Wurzelpetersilie, Regional	7,99 / kg	.....kg Topinambur, Regional	4,89 kg
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Zwiebeln</b>	
.....St Blaukraut, Regional	2,89 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,69 / kg
.....St Blumenkohl, I	3,99 / St	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,69 / kg
.....kg Broccoli, I	4,99 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,39 / kg
.....St Chinakohl, Sp	3,99 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Kohlrabi, I/Sp	1,79 / St	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
.....St Weißkraut, Regional	2,69 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Wirsing, I	3,49 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,29 / 200 g
<b>Salate</b>		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat regional	2,69 / St	..Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
.....St Endiviensalat, I	2,99 / St	<b>Nüsse</b>	
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....100 g Bärlauch, regional	2,59 / 100 g	.....St Kokosnuss, CL	2,29 / St
<b>Sprossen / Kräuter</b>		....200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
...Schale Kresse, regional	0,89 / Schale	....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
...Schale Sprossenmix, D	2,49 / Schale	....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
		<b>Kräuter im Topf</b>	
		...Topf Basilikum, D	2,39 / Topf
		...Topf Petersilie, D	2,39 / Topf
		...Topf Rosmarin, D	2,39 / Topf
		...Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

## Backwaren im Mai 2018

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette mit Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gew ürzbtrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1072	Walnussbrot,	750 g	4,85 €
.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

#### **Helle Brötchen**

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1246	Laugenhörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1161	Laugenzweckel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

#### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

## **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €
.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1342	Himbeeruchen, vegan	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €
....	1300	Gedeckter Apfelkuchen - vegan -	1 Stück	2,50 €
....	1200	Dinkel Apfeltasche - vegan -	1 Stück	1,85 €

#### **Dauergebäck / Kekse / Kräcker**

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
.....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden **Mittwoch** gebacken und sind für die **Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden** lieferbar!!

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

# Rezepte

## Rohkostsalat mit Balsamico-Dressing

### Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln rot  
1 Schlangengurke  
2 Paprika rot  
1 Bund Radieschen  
200 g Cherrytomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Zitrone  
1 EL Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
1 TL Salz  
1 TL Zucker oder Honig  
gemahlener Pfeffer  
Salatkräuter  
3 EL Olivenöl oder Salatöl

### Zubereitung:

Den Saft einer Zitrone mit Balsamico, Senf, Pfeffer, Salz und Zucker vermischen, Salatkräuter hinzufügen und kurz ziehen lassen. Öl hinzufügen und kräftig verschlagen.  
Zwiebeln würfeln. Salatgurke vierteln und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in salatgerechte Stücke schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.  
Zwiebeln, Gurken, Paprika, Radieschen und Tomaten gut mit dem Dressing vermischen und eine halbe Stunde durchziehen lassen. Frühlingszwiebelröllchen drüberstreuen.

## Suppe von Kichererbsen und Mangold

### Zutaten für 4 Personen:

800 ml Gemüsebrühe  
400 g Kichererbsen aus der Dose  
250 Mangold  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
1 Schalotte  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken. Den Sellerie und den Lauch in feine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abwaschen und gut abtropfen lassen.  
In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch glasig anschwitzen. Sellerie und Lauch zugeben, kurz anschwitzen, die Kichererbsen hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.  
Zwischendurch den Mangold waschen, die Blätter lösen, die harten Stiele und Blätter in Streifen schneiden.  
Die Suppe grob pürieren, einige Kichererbsen sollten ganz bleiben. Den Mangold untermischen und einige Minuten ziehen lassen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Teller zur Deko mit ein wenig Olivenöl beträufeln.

## Rote Bete mit Meerrettich-Pasta

### Zutaten für 4 Personen:

6 Stck. rote Bete  
1 Orange  
2 TL Kreuzkümmel  
1 TL Koriander  
3 EL Öl  
350 g Nudeln  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
1 Stck. Meerrettich  
150 g saure Sahne  
150 ml Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
Zucker

### Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Rote Bete schälen, in Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Orange auspressen.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Koriander anbraten. Die Rote Bete dazugeben, kurz anbraten, dann mit Orangesaft ablöschen und 15-20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.  
Schnittlauch und Petersilie hacken. Meerrettich reiben. Kräuter, heiße Gemüsebrühe, Meerrettich und saure Sahne mischen. Die Nudeln abgießen und tropfnass mit der Nudelsauce mischen. Evtl. noch etwas nachwürzen.  
Mit den Roten Beten servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**