



## Rezeptvorschlag

### Neu in unserem Sortiment

Passend zur Erdbeerzeit  
Tortenböden 4-Korn-Vollkorn 400gr Stück  
und Torteletts Flemming Dinkel, 6x25gr Packung



### Neu in unserem Sortiment

Harissa-Gewürz von Lebensbaum 70g Dose 5,79€  
Ideal für Gemüse, Eintopf oder Tajine

Ein leckeres Rezept dazu finden Sie auf Facebook oder auf unserer Homepage.



**Die Landlust ist auch ab sofort wieder lieferbar.**

#### Ab sofort in unserem Sortiment:

Frühkartoffeln, I	2,99€/kg
Aprikosen, Sp	9,90€/kg
Pflaumen blau/rot, Sp	9,90€/kg



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 22/20  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w . g r a s - h u e p f e r . d e , D E - O K O - 0 3 7

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 25.05.2020 bis Freitag, den 29.05.2020, 2020 KW 22/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Minigurken, Pastinaken, Lauch, Champignons (L,XL), Weißkraut (M,L,XL), evtl. Radieschen (XL), Rhabarber, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Minigurken, Champignons, Weißkraut, Radieschen, Broccoli (M,L,XL), Spinat (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Frühmöhren, Minigurken, Pastinaken, Zucchini, Radieschen, Bananen, Birnen, Aprikosen (M,L,XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Minigurken, Broccoli, Radieschen, Spinat (M,L,XL), Champignons (L,XL), Rhabarber
Obst:	S M L XL	Rhabarber, Bananen, Apfel, Birnen, Aprikosen, Zitronen, Pflaumen, Kiwi, Mango

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Sp	8,79 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	5,29 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	6,69 / kg	.....kg Apfel der Woche	4,99 / kg
.....kg Mangold, Reg	9,89 / kg	.....kg Apfel Jonagold, D	4,99 / kg
.....kg Spinat, Regional	8,89 / kg	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel .....	14,37 / 3 kg
.....kg Paprika gelb, ?	9,90 / kg	.....kg Aprikosen, Sp	9,90 / kg
.....kg Paprika grün, Sp, ?	8,90 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp, ?	9,90 / kg	.....kg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....kg Rhabarber, Regio	8,49 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Schlangengurken, Sp	2,29 / St	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....St Minigurken, regional	8,89 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....St Stangensellerie, Sp	4,29 / St	.....St Granatapfel, Pe	3,59 / Stück
.....kg Tomaten, NL/Sp	7,89 / kg	.....St Honigmelone, Sp	6,39 / Stück
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....St Kiwi, I ?	0,89 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	4,89 / kg	.....St Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
<b>Wurzelgemüse</b>			
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....St Mango, BF	2,99 / Stück
.....kg Möhren, I	2,99 / kg	.....kg Orangen, Gr	5,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	4,99 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg
....Bund Radieschen, Regio	2,25 / Bund	.....kg Pflaumen, Sp	9,90 / kg
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St	.....kg Saftorangen, I?	4,59 / kg
.....kg Rote Bete, I	3,99 / kg	.....St Saftorangen, 3 kg Vorratstüte?	13,35 / 3 kg
.....kg Rote Bete im Bd., Regio	3,79 / kg	.....kg Zitronen, I	6,49 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	4,99 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/kg solange der Vorrat reicht
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kg	<b>Kürbis</b>	
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg	.....St Kürbis Butternut, I	5,49 / kg
.....kg Spargel weiß, Regio	19,90 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, NL	4,99 / kg	.....kg Frühkartoffeln, I	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, Reg	4,79 / St	.....kg Agria, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, Reg	8,69 / kg	.....kg Laura, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Sp?	6,59 / kg	.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	.....kg mehlig kochend(Karlens/Gunda),Reg.	2,99 / kg
.....St Rübchen Goldball, I	5,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	6,59 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Weißkraut, I	4,69 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Wirsing, I?	5,99 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional/NL	2,99 / kg
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, Regio	2,89 / St	.....kg Zwiebeln rot, Eg	3,89 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,89 / St	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat Kopfsalat, Regio	2,89 / St	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,89 / St	.....kg Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
.....St Salat Radicchio, I	6,99 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Rucola, Regional	2,39 / 100g	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Chicorée, NL / D	1,19 / 100 g	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	3,59 / 100 g	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	... Topf Petersilie im Topf	2,39 / Topf
<b>sonstiges</b>			
.....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g		

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

## Backwaren im Mai 2020

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrötchen	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

#### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1156	Dinkel Hanf Baguette	1 Stück	2,60 €
.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €

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

.....	1342	Himbeeruchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €
.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	1,80 €

#### **Dauergebäck**

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €

.....		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	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

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

## Aktuelles Käseangebot im Mai 2020

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

### Käsesorten die wir für Sie schneiden      Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121869	Frühlingskäse, 50 % Fett, 4 Wochen gereift	Aurora	1,89 € / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g

### Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 %	Birkenstock / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

### Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

### Brie - Camembert

120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück

### Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,65 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,65 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €