



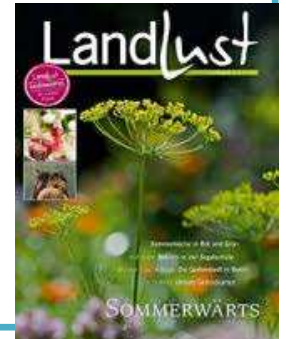
Die neue Landlust ist da

Juli/ August 2020

4,50€

Folgende Themen erwarten Sie:

- Johannisbeeren als Naschobst im Garten
- Aus dem Backofen: Fisch vom Blech
- Vom Zusammenleben in der Herde
- Unser Getreide-wir stellen die Arten und Bedeutung vor



Die neue Köstlich Vegetarisch ist da

Juli/ August 2020

4,90€

Folgende Themen erwarten Sie:

- Köstliches aus Italien
- Tolle Soßen für Pasta
- Tolle Ideen mit Tomaten
- Himmlische Eis-Spezialitäten



Unser Rezept der Woche: Mangold Omelette

Zutaten:

- 500 g Mangold
- Bratöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- etwas Rosmarin, Majoran oder Oregano
- 20 g geriebener würziger Hartkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Mangold putzen, klein schneiden und in Öl ca. 5 Minuten schmoren.
2. Den Knoblauch fein hacken.
Die Eier gut mit dem Schneebesen verschlagen, damit viel Luft eingearbeitet wird.
Den Knoblauch, die Gewürze und den geriebenen Käse dazugeben, gut vermischen und zum Mangold geben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Eier-Mangold-Mischung in eine Pfanne schütten, glatt streichen und bei milder Hitze in Öl goldbraun backen.
Dazu passt Salat.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ab sofort in unserem Sortiment:

Johannisbeeren, D	5,99 €/ 250g
Shiitake Pilze, Regio	2,89 €/ 100g
Wassermelone, Sp/l	2,49 €/ kg

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 27/20
 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 29.06.2020 bis Freitag 03.07.2020 KW 27/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Fenchel, Zucchini (M,L,XL), Tomaten (L,XL), Bananen, Aprikosen, Pfirsiche
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Fenchel, Chinakohl, Tomaten (M,L,XL), Zucchini (L,XL), O O O O
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Fenchel, Zucchini (M,L,XL), Tomaten (L,XL), Bananen, Aprikosen, Pfirsiche
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Fenchel, Zucchini (M,L,XL), Minigurken (L,XL) O O O O
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Kiwi, Kiwi Gold O O O O

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, Sp	7,89 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regio	7,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Reg	8,69 / kgkg Apfel der Woche, Arg	5,69 / kg
.....kg Mangold, Reg	8,89 / kgSt 3 kg Vorratstüte Apfel	16,55 / 3 kg
.....kg Spinat, Regional	8,89 / kgkg Aprikosen	8,49 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/l	9,90 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp/l	8,90 / kgkg Birnen, Arg	5,79 / kg
.....kg Paprika rot, Sp, ?	9,90 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Schlangengurken, Regio	2,49 / St	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....St Minigurken, regional	8,69 / kgSt Grapefruit, ZA ?	1,99 / Stück
.....St Stangensellerie, Regio	4,29 / StSt Granatapfel, Pe	3,99 / Stück
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kgSt Heidelbeeren, D/Sp	5,79 / 250g
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt Himbeeren, D/Sp	4,49 / 125g
.....kg Zucchini, D	5,49 / kgSt Honigmelone, Sp	5,99 / kg
Wurzelgemüse			
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...250 g Johannisbeeren, D	5,99 / 250g
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgSt Kiwi, NZ/Arg	0,79 / Stück
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kg	...200 g Kirschen, l/Regio	4,89 / 200 g
.....kg Navetrübchen, l	5,39 / kgSt Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
.....kg Pastinaken, D	6,79 / kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
....Bund Radieschen, Regio	2,29 / BundSt Mango, BF	2,99 / Stück
.....St Rettich weiß, Regio	2,99 / Stkg Nektarinen, Sp	7,89 / kg
.....kg Rote Bete, l	3,99 / kgkg Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kgSt Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kgkg Pflaumen, Sp	8,79 / kg
.....kg Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / Stkg Pfirsiche, Sp	7,89 / kg
Kohlgemüse			
.....St Blaukraut, Regio	4,99 / kgkg Saftorangen, l?	5,49 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,99 / StSt Saftorangen, 3 kg Vorratstüte?	15,96 / 3 kg
.....kg Broccoli, Regio	8,69 / kgSt Wassermelone, Sp/ l	2,49 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	6,59 / kgkg Zitronen, l	6,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,39 / Stkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/kg solange der Vorrat reicht
.....St Rübchen Goldball, l	5,99 / kg	Kartoffeln	
.....St Spitzkraut, l	5,49 / kgkg Frühkartoffeln, Regio	3,59 / kg
.....St Weißkraut, Regio	4,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, l	7,89 / kg
.....St Wirsing, Regio	5,99 / kg	Zwiebeln	
Salate			
.....St Salat der Woche, Regio	2,39 / Stkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,39 / Stkg Zwiebeln gelb, NL	2,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,39 / Stkg Zwiebeln rot, Eg	3,89 / kg
.....St Salat Radicchio, Regional?	8,49 / kg Bund Zwiebeln im Bund, Regio	3,79 / Bund
.....St Salat Chicorée, NL / D	1,19 / 100 gkg Schalotten, A	6,99 / kg
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, l	2,99 / 330 gkg Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	Sprossen / Kräuter	
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 gSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
Kürbis			
.....St Kürbis Butternut, Arg	5,49 / kg	... Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
Pilze			
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	... Topf Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g	... Topf Petersilie im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	sonstiges	
.....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch 2,59 / 480 g			

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

Backwaren im Juni 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 €
.....	1002	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 €
....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €

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	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	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 Crosssaint	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 €
....	1194	Pfeffering	350 g	2,60 €

Gebäck

.....	1238	Crosssaint 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	Himbeerkuchen (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 €
....	1361	Rhabarber-Streuselkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €
....	1368	Erdbeerkuchen	1 Stück	2,90 €

.....		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 Juni 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
126336	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
121656	Sommerkäse 50%Fett, Aurora Gold	Aurora	1,79 € / 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 % Fett	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
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / 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	Weißhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißhorner	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Carlo Curry & Dattel, Frischkäse im Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €