



**Die neue Schrot und Korn Juli 2020 ist da.**

**Jetzt einfach kostenlos mitbestellen.**

Folgende Themen erwarten Sie:

- Picknick den Sommer! Die besten Rezepte fürs grüne Sommerpicknick.
- Bio-Wissen: Veggie-Patties Das perfekte Veggie-Patty.
- Ist der Wald noch zu retten? Wälder helfen uns im Kampf gegen den Klimawandel.
- Vom Wegwerfen



**Neue Backwaren der Bäckerei Köhler**

Zwetschkuchen	2,60€
Zwetschgen Quark Plunder	1,90€
Dinkel Saatenbrötchen	0,95€



**Neu im Sortiment Beutelsbacher Holundersaft**

0,7 ltr Flasche 4,29€

Vegan

naturtrüber Direktsaft (Muttersaft)  
aus Wildfrüchten  
aus kontrolliert ökologischer Erzeugung



**Unser Rezept der Woche: Baba Ganoush- leckerer Dip mit Aubergine**

**Zutaten:**

- 2 mittelgroße Auberginen
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- 60 ml Tahin
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

**Wir wünschen Ihnen einen  
guten Appetit!**

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Aubergine mit einem scharfen Messer länglich teilen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Aubergine mit der Schale nach unten auf das Backblech legen. Mit ausreichend Olivenöl bepinseln.
2. 40 Minuten backen. Die Auberginenhälften die letzten 10-15 Minuten mit Alufolie abdecken, sodass sie nicht zu braun werden.
3. Auberginen etwa 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben.
4. Mit einem Löffel das Fleisch aus der Aubergine kratzen und zu den restlichen Zutaten hinzufügen. Cremig pürieren. Petersilie darüber streuen.  
Dazu passt warmes Pita-Brot.

**Ab sofort in unserem Sortiment:**

Gelbe Bete, Regional	4,89€/kg
Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,59€/kg
Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,59€/kg
Kartoffeln mehlig, Regio	3,59€/kg
Kiwi Gold, NL	0,89€/St

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 28/20  
 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 06.07.2020 bis Freitag 10.07.2020 KW 28/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Chinakohl, Zucchini, Minigurken, Radieschen (M,L,XL), Gelbe Bete (L,XL), O O O O Bananen, Aprikosen, Nektarienen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Chinakohl, Gelbe Bete, Minigurken, Kartoffeln Annabelle, Wirsing (M,L,XL), O O O O Kresse (M,L,XL), Radieschen (L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Gelbe Bete, Radieschen, Minigurken (M,L,XL), O O O O Paprika rot (L,XL), Bananen, Aprikosen, Nektarienen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Chinakohl, Gelbe Bete, Minigurken, Radieschen (XL), Wirsing (M,L,XL), O O O O Himbeeren (125g)
Obst:	S M L XL	Bananen, Aprikosen, Nektarienen, Pfirsich, Mango, Wassermelone Mini, Birnen O O O O

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Sp	7,89 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regio	6,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,69 / St
.....kg Lauch, Reg	8,69 / kg	.....kg Apfel der Woche, Arg	5,69 / kg
.....kg Mangold, Reg	8,89 / kg	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel .....	16,55 / 3 kg
.....kg Paprika gelb, Sp/l	8,90 / kg	.....kg Aprikosen	7,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp/l	8,60 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp, ?	8,90 / kg	.....kg Birnen, Arg	5,79 / kg
.....St Schlangengurken, Regio	2,49 / St	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Minigurken, regional	8,69 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regio	4,29 / St	.....St Grapefruit, ZA ?	2,49 / Stück
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kg	.....St Granatapfel, Pe	3,99 / Stück
...250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....St Heidelbeeren, D/Sp	5,99 / 250g
.....kg Zucchini,D	5,39 / kg	.....St Himbeeren, D/Sp	4,99 / 125g
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,89 / kg	.....St Honigmelone, Sp	5,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...250 g Johannisbeeren, D	5,99 / 250g
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....St Kiwi, NZ/Arg	0,79 / Stück
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kg	.....St Kiwi Gold, NL	0,89 / Stück
.....kg Navetrübchen, l	5,39 / kg	...200 g Kirschen, l/Regio	4,89 / 200 g
.....kg Pastinaken, D	7,99 / kg	.....St Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
...Bund Radieschen, Regio	2,29 / Bund	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,99 / St	.....St Mango, BF	2,99 / Stück
.....kg Rote Bete, l	3,99 / kg	.....kg Nektarienen, Sp	7,89 / kg
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kg	.....kg Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg
.....kg Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, Regio	4,99 / kg	.....kg Pflaumen, Sp	8,79 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,99 / St	.....kg Pfirsiche, Sp	7,89 / kg
.....kg Broccoli, Regio	7,99 / kg	.....kg Saftorangen, l?	5,49 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	4,89 / kg	.....St Saftorangen, 3 kg Vorratstüte?	15,96 / 3 kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,39 / St	.....St Wassermelone, Sp/ l	2,49 / kg
.....St Rübchen Goldball, l	5,99 / kg	.....kg Zitronen, l	6,99 / kg
.....St Spitzkraut, l	5,49 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/kg solange der Vorrat reicht
.....St Weißkraut, Regio	4,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Wirsing, Regio	5,49 / kg	.....kg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,59 / kg
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, Regio	2,39 / St	.....kg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,59 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,39 / St	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,39 / St	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, l	7,89 / kg
.....St Salat Radicchio, Regional?	8,49 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Salat Chicorée, NL / D	1,19 / 100 g	.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, l	2,99 / 330 g	.....kg Zwiebeln gelb, NL	3,49 / kg
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	.....kg Zwiebeln rot, l	3,89 / kg
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	... Bund Zwiebeln im Bund, Regio	3,79 / Bund
<b>Kürbis</b>			
.....St Kürbis Butternut, Arg	5,49 / kg	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
<b>Pilze</b>			
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	.....kg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	...Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
		... Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
		... Topf Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
		... Topf Petersilie im Naw aro-Topf	3,29 / Topf

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

**sonstiges**  
 .....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch 2,59 / 480 g

## Backwaren im Juli 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 €
.....	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 €

#### **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 €
....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €

#### **Wieder im Sortiment**

....	1312	Zwetschkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1236	Zwetschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €
....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....		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 Juli 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	Ziegenamembert, 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	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	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 €