



## Neuheiten!



### Rote Linsen Reis

Reis aus Hülsenfrüchten vereint die Vorteile von praktischem Reis und proteinreichen Hülsenfrüchten: Durch seine Form hat er eine viel kürzere Kochzeit als übliche Hülsenfrüchte und ist so schnell zubereitet wie klassischer Reis.

**3,49 €/250g**



Jetzt wieder lieferbar –  
**Gewürzgurken**, 670 g Glas  
**Cornichons**, 330 g Glas  
und ganz neu im Sortiment  
**Gurkensticks**, 670 g Glas

**2,19 €/ je Glas**

### Schneller Sommersalat mit Tortilla Chips

Zutaten für ca. 6 Personen:

- 1 x knackiger Salat
- 250 g Cherry-Tomaten
- 1 Schlangen- oder Landgurke
- 1 Glas Mais
- 1 Glas Kidneybohnen
- 200 g Sauerrahm
- 4 genussreife Avocados
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tortilla Chips
- Pfeffer und Salz zum Würzen

Zubereitung:

Den Salat waschen, Strunk entfernen und dann klein schneiden. Den geschnittenen Salat in eine große Schüssel geben. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Gurken- und Tomatenstücke auf den Salat in die Schüssel geben. Salzen und pfeffern. Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und so lange mit Wasser abspülen, bis die Flüssigkeit klar ist. Dann in die Salatschüssel geben. Den Mais abschütten und ebenfalls in die Salatschüssel geben. Den Sauerrahm kurz im Becher "aufschlagen" und dann direkt über den Mais geben. Eventuell den Sauerrahm mit Knoblauch, Pfeffer und Salz verfeinern. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft zu der Avocado geben. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse ebenfalls zu der Avocado geben oder alternativ mit einem Messer sehr klein schneiden. Alles umrühren, Avocado zerstampfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die entstandene Guacamole nun über den Sauerrahm verteilen. Zum Schluss die Tortilla's direkt aus der Packung auf den Salat geben. Fertig ist der Salat! Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

### Salat mit Gurken, Dicken Bohnen und Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Stiel(e) Oregano
- 6 EL gutes Olivenöl
- 400 g Feta
- 4 EL Kürbiskerne
- ca. 1,2 kg dicke Bohnen
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Salatgurken
- 4 EL Kräuteressig

Zubereitung:

Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen und mit 3 EL Öl auf dem Feta verteilen. Feta zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und die Bohnkerne vorsichtig aus der Haut drücken. Die Gurken waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Dressing: Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen. Dressing mit Bohnenkernen und Gurken mischen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Salat nochmals abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Schafskäse auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 29/21  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 19.07.2021 bis Freitag, den 23.07.2021 KW 29/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL Salat, Möhren, Mairübchen, Gurkenmix, Kohlrabi, Weißkraut (M, L, XL), O O O O Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL Salat, Möhren, Mairübchen, Gurkenmix, Kohlrabi, Weißkraut O O O O
Mild:	S M L XL Salat, Möhren, Mairübchen, Gurkenmix, Kohlrabi, Fenchel (M,L, XL), O O O O Schlangengurke (L, XL), Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL Salat, Möhren, Mairübchen, Gurkenmix, Kohlrabi, Fenchel (M, L, XL), O O O O Weißkraut (L,XL), Johannisbeeren
Obst:	S M L XL Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Birnen, Apfel der Woche, Pfirsiche, O O O O Nektarinen, Pflaumen
Büroobstkorb:	O Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Birnen, Apfel der Woche, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen
Probekorb:	O Salat, Möhren, Mairübchen, Gurkenmix, Kohlrabi, Fenchel, Cherrytomaten, Zucchini, Bananen, Trauben blau, Trauben weiß

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Dicke Bohnen, Regio	7,49 / kg	.....kg Äpfel Braeburn, Arg	4,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....kg Äpfel Jonagold, Arg/D	4,99 / kg
.....kg Fenchel, Regio	6,99 / kg	.....kg Äpfel der Woche, Arg/D	4,99 / kg
.....kg Gurkenmix, Regio	6,99 / kg	.....St 3 kg Vorratstüte Äpfel	14,49 / 3 kg
.....kg Lauch, Regio/F	9,90 / kg	.....kg Aprikosen, I	8,49 / kg
.....kg Mangold, Regio	7,99 / kg	.....kg Avocado, Mx/Sp ?	2,79 / St
.....kg Minigurken, Regio	8,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Gr	7,89 / kg	.....St Birnen, Arg.	5,49 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	7,89 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Paprika rot, Sp/Gr	7,89 / kg	.....St Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St Schlangengurke, Regio	2,89 / St	.....250 g Schale Erdbeeren, Regio ?	4,79 / 250 g
.....St Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St	.....500g Schale Erdbeeren, Regio ?	8,60 / 500 g
.....kg Spinat, Regio/I	8,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp/Gr	2,39 / Stück
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / St	.....St Honigmelone Charentais, MA	5,49 / kg
.....kg Tomaten, Sp/Regio	8,89 / kg	.....200 g Kirschen, Regio/D	4,60 / 200 g
.....kg Zucchini, D/Regio	3,99 / kg	.....St Kiwi, I	0,85 / Stück
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Kiwi Gelb, Arg	1,59 / St
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,59 / kg	.....St Limetten, CO	8,89 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Mango, BF	2,69 / Stück
....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g	.....kg Nektarinen, Sp	8,49 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte	12,60 / 3 kg
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kg	.....kg Orangen, Gr/Sp	4,39 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,49 / kg	.....kg Pfirsiche, Sp	8,49 / kg
.....kg Navetrübchen, Regio	5,89 / kg	.....kg Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,29 / Bund	.....kg Trauben blau, I	7,89 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	3,99 / St	.....kg Trauben weiß, I	7,89 / kg
.....kg Rettich lose, Regio	6,49 / kg	.....St Wassermelone, Sp	2,99 / kg
.....kg Rote Bete, D	4,49 / kg	.....kg Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg Topinambur, Regio	5,59 / kg	.....kg „Apfelbrot-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Kartoffeln</b>	
.....St Blaukraut, Regio	4,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I/Sp	6,89 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,69 / St	.....kg Frühkartoffeln Actice/Magda (vfk, Re)	2,99 / kg
.....kg Broccoli, Regio	8,49 / kg	.....kg Frühkartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
.....St Kohlrabi / Regio	2,29 / St	.....kg Frühkartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,59 / kg
.....St Spitzkraut, I/Regio	5,99 / kg		
.....St Weißkraut, Regio, neue Ernte	4,49 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
<b>Salate</b>		.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,49 / St	.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100g
.....St Salat der Woche, Regio	2,49 / St	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,49 / St	.....kg Zwiebeln gelb, Regio	4,99 / kg
....100 g Salat Rucola, I/Regio	3,29 / 100g	.... Bund Zwiebeln im Bund, I/Regio	3,99 / Bund
<b>Pilze</b>		.....kg Zwiebeln rot, D/NL ?	3,99 / kg
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	.....kg Zwiebeln weiß, I	3,99 / kg
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g	<b>Nüsse</b>	
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale	....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
....Topf Basilikum im Nawaro	2,99 / Topf	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
... Topf Petersilie im Nawaro	3,29 / Topf		
... Topf Schnittlauch im Nawaro	3,29 / Topf		
....Bund Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund		
....Bund Petersilie kraus	2,09 € / Bund		
....Bund Schnittlauch	2,39 / Bund		

## Aktuelles Käseangebot im Juli 2021

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
121329	Gouda Italienische Kräuter, 50%	Aurora	1,79 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119777	Hofkäserei Belrieth Ringelblumen-Käse	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 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
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 100 g

### Ziege und Schaf

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 / Bioland	200 g	2,59 € / Stück
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
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

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,49 € / Stück
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	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
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 Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop

## Backwaren im Juli 2021

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,65 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,4
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,50 €

#### **Helle Brote**

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,60 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	3,00 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,55 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,25 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	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	0,93 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,05 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	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 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,60 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,65 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,95 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,25 €
.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	1,90 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,90 €
.....	1249	Schokotasche	1 Stück	1,95 €

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

.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Hinbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,85 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,70 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,30 €

#### **Dauergebäck**

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,65 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,35 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €

### 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 Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	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**

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

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