



Liebe Kunden! KW 32 vom 6. August 2018

An unserem Feld mit „Gründüngung“ - Hummel im Landeanflug auf Sonnenblume!  
Es ist erstaunlich, dass unsere „Gründüngung“ trotz wochenlanger Trockenheit so toll dasteht. Ein Gemisch aus Phacelia (Facelia), Buchweizen, Sojabohne und Sonnenblumen sorgen dafür, dass die Ackerfläche begrünt ist und der Boden bei eventuellem Regen (auf den wir jetzt schon seit gut 9 Wochen warten) nicht abgeschwemmt wird. Im Herbst wird diese Gründüngung gemulcht und in den Boden eingearbeitet. Dies trägt zur Bodenverbesserung bei. Bis es soweit ist, freuen sich eine Vielzahl an Insekten an den vielen Blüten. Gerade im Hochsommer gibt es für die Insekten wenig Blüten auf Wiesen und Feldern.



Das Grashüpfer-Team macht eine Woche Sommerpause!

In der KW 33 vom 13.08.-19.08.18 werden keine „Grünen Körbe“ an Sie ausgeliefert.  
Ab dem 20.08.18 geht es dann wie gewohnt wieder weiter.



Ab der KW 34 können wir Ihnen wieder Hokkaido-Kürbisse aus eigenem Anbau liefern.  
Auch diese Pflanzen schaffen es, trotz der anhaltenden Trockenheit zu wachsen.  
Anbei ein Foto von aus der KW 30 und ein aktuelles.



Auch wir sind jetzt bei facebook!  
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten.  
Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen!

Die neue  
**Schrot & Korn**  
für August ist  
erhältlich!  
Einfach  
mitbestellen



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.

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 sehr sinnvoll.**  
Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!

Eine schöne Woche  
wünscht Ihnen  
Marion &  
Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 34/18  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w .gras-huepfer.de  
 DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 20.08.18 bis Freitag den 24.08.18 KW 34/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kürbis Hokkaido, Schlangengurke, Tomaten (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL), Trauben weiß, Frühäpfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kürbis Hokkaido, Schlangengurke, Tomaten, Kohlrabi, Zucchini (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kürbis Hokkaido, Schlangengurke, Tomaten (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL), Trauben weiß, Frühäpfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kürbis Hokkaido, Schlangengurke, Kohlrabi (M, L, XL), Zucchini (XL), Frühäpfel
Obst:	S M L XL	Trauben weiß, Trauben blau, Frühäpfel, Bananen, Birnen, Zwetschgen, Honigmelone Galia

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regional	6,39 / kg	.....St Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Buschbohnen, Regional	7,90 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,59 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,49 kg	.....kg Äpfel der Woche, D	5,99 / kg
.....kg Lauch, Regional	6,49 / kg	.....St Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg Äpfel Frühäpfel, D	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kg	.....kg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....St Landgurken, Regional	4,99 / kg	.....200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kg	.....St Grapefruit, ZA	1,99 / St
.....St Schlangengurke, Regional	2,39 / St	.....Schale Heidelbeeren, D	4,49 / 250 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....St Honigmelone Cantaloupe, I	3,19 / kg
.....kg Tomaten, D	6,49 / kg	.....St Honigmelone, Galia, E	3,19 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,89 / 250 g	.....Schale Johannisbeeren rot, Regional	4,79 / 500 g
.....kg Zucchini, Regional	3,39 / kg	.....St Kiwi, AR	0,79 / St
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	4,29 / kg	.....St Mango, IL	2,59 / St
.....St Sellerie mit Grün, Regional	2,89 / Stück	.....kg Nektarinen, Sp	6,39 / kg
.....kg Gelbe Bete, AT	3,99 / kg	.....kg Pfirsiche, Sp	6,39 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Pflaumen blau/rot, Sp	5,99 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Orangen, I	3,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....3 kg Orangen, I Vorratstütze	11,37 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Pastinaken, NL	6,89 / kg	.....kg Trauben blau, I	5,59 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund	.....kg Trauben weiß, I	5,59 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,59 / St	.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	1,59 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kg	.....St Zitronen, GR	5,49 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Zwetschgen, Regional	4,59 / kg
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....St Blumenkohl, D	4,59 / St	solange der Vorrat reicht	
.....St Kohlrabi, Regional	2,19 / St	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kg	..... Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kg	..... Frühkartoffeln Queen Anne, VK, Regional	2,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I ?	7,79 / kg
<b>Salate</b>		.....kg Topinambur, Regional	4,89 kg
.....St Salat regional	1,79 / St	<b>Zwiebeln</b>	
....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g	.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....kg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	.... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Kürbis</b>		.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Hokkaidokürbis, Regional	3,99 / kg	<b>Pilze</b>	
		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
		.....Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
		<b>Nüsse</b>	
		... Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
		....200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
		....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
		....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

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

## Aktuelles Käseangebot im August 2018

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



### Käsesorten die wir für Sie schneiden

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

160345	Almkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Bio Wiesenmilch	1,99 € / 100 g
126246	Almkönig, 45 % Fett, laktosefrei	dennree	1,09 € / 100 g
125594	Bergblütenkäse, ca. 55 % Fett	Landkäserei Herzo	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
151885	Bockshornklee-Käse, laktosefrei	Pötzelsberger	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48% Fett	Vallée Verte	1,99 € / 100 g
119496	Dorfkäse bunter Pfeffer, 65 % Fett	Hofkäserei Belriet	2,59 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
117437	Tortenbrie	dennree	1,49 € / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin	Spanien	2,99 € / 100 g
130623	Pecorino "Rio Coghinas", Schafkäse 45% Fett	Spanien	1,99 € / 100 g
125313	L'Agasse du Larzac, 50 %, Schafkäse	ÖMA	3,49 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück

### Abgepackte Käse

122365	Gouda Basilikum-Knoblauch. 50% Fett	Aurora	ca. 250 g	1,79 € / 100 g
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda Pikant, 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 / Bio	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
118293	Mozzarella, 45% Fett	dennree	100 g	0,99 € / Stück
129543	Manouri Schafmolkenkäse	bio verde	150 g	3,09 € / Stück
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
122409	Ziegengouda, 48% Fett, 250 g Stück	Aurora	ca. 250g	2,49 € / 100 g

### 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
121059	Heumilchkäse, in Scheiben I, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / Packung
124143	Paprika-Chili-Käse in Scheiben, 50 % Fett	dennree	150 g	2,49 € / Packung
161706	Wildblumenkäse in Scheiben, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / 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	2,29 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,69 € / 1 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	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## **Melonen-Tomaten- Kaltschale**

### **Zutaten für 4 Personen:**

½ Wassermelone  
4 Tomaten  
8 Zweige Thymian  
1 EL Olivenöl  
1 Schuss Weißweinessig  
½ TL Cayennepfeffer  
Salz & Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Melone vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Thymianzweige waschen, trocken schütteln und dann die Blättchen abzupfen.

Alles in einem hohen Gefäß sehr fein pürieren. Mit Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz abschmecken.

Gut gekühlt servieren.

## **Kalte Zucchini-Joghurt- Suppe**

### **Zutaten für 2 Portionen:**

2 Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
¼ l Hühnerbrühe  
Salz & Pfeffer  
500 g Joghurt  
2 Tomaten  
Frische Kräuter (Rosmarin, Oregano, Petersilie, Thymian)  
2 EL Olivenöl  
4 EL Frischkäse

### **Zubereitung:**

Die Zucchini kleingewürfelt in der Brühe 5-10 min dünsten, dann fein pürieren. In die noch heiße Suppe die Knoblauchzehe pressen und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und die Kräuter dazugeben.

Wenn alles abgekühlt ist, den Joghurt, die kleingewürfelten Tomaten und 2 EL gutes Olivenöl darunter mischen und alles ordentlich kühlen

Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und mit Kräutern bestreuen.

## **Gurken-Avocado-Salat**

### **Zutaten für 2 Portionen:**

½ Bund Minze  
1 rote Chilischote  
150 g Vollmilchjoghurt  
4 EL Schlagsahne  
Salz & Zucker  
1 kleine Gurke  
1 reife Avocado  
2 TL Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Die Blättchen von der Minze abzupfen und grob hacken. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Joghurt, Sahne, Minze, Chili, Salz und 1 Prise Zucker verrühren.

Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. In 1 1/2 cm große Stücke schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und schälen. Fruchtfleisch in 1 1/2 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Gurken- und Avocadostücke vorsichtig mit Joghurt-Dressing mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**