



Liebe Kunden! KW 34 vom 20. August 2018

Eine Woche Urlaub ist vorüber und wir können gut erholt starten. Wir haben die freien Tage in Thüringen verbracht. Neben viel Kulturellem konnten wir auch sehr viele landwirtschaftliche Flächen sehen. In Thüringen sind die Ackerflächen wesentlich größer als bei uns in Unterfranken. Auch dort leidet die Natur unter der langen Trockenheit. Auf dem Campingplatz hat uns auch ein Grashüpfer „besucht“. Er war offensichtlich so hungrig oder durstig, dass er sich auf dem Deckel eines Joghurtglases niederließ und den Joghurtrest aus dem Deckel gefressen hat. Er war so damit beschäftigt, dass er sich vom Fotografieren nicht stören lies.



Gute Freunde von uns haben unsere Pflanzen mit Wasser versorgt.
Wir waren überrascht, welchen Wachstumsschub Pflanzen innerhalb einer Woche machen. Die Tomaten werden jetzt rot oder orange. Die ersten Paprika können bald geerntet werden und an den Physalis-Pflanzen sind bereits Blütenansätze zu sehen. Ab nächster Woche können wir Ihnen Zuckermais liefern. Leider hat es immer noch nicht geregnet, so dass wir weiterhin alles - auch die Kartoffeln - bewässern müssen. Wir sind heilfroh, dass unser Brunnen noch ausreichend Wasser fördert.



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!



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.

Eine schöne Woche wünscht Ihnen
Marion &
Stefan Schäbler



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!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 35/18
 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 27.08.18 bis Freitag den 31.08.18 KW 35/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Cherrytomaten (M, L, XL), Radieschen (XL), Trauben blau, Zwetschgen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Lauch, Radieschen (M, L, XL), Champignons (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Tomaten (M, L, XL), Champignons (XL), Trauben blau, Zwetschgen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kartoffeln Queen Anne, Lauch, Tomaten (M, L, XL), Rettich weiß (L, XL), Frühäpfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Trauben blau kernlos, Trauben weiß kernlos, Kiwi, Nektarinen, Pfirsiche, Mango (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	6,39 / kgSt Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Buschbohnen, Regional	7,90 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,59 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,79 kgkg Apfel der Woche, D	5,99 / kg
.....kg Lauch, Regional	5,79 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 16,98 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kgkg Apfel Frühäpfel, D	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kgkg Birnen, F	4,39 / kg
.....St Landgurken, Regional	4,99 / kg200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kgSt Grapefruit, ZA	1,99 / St
.....St Schlangengurke, Regional	2,39 / StSt Honigmelone Cantaloupe, I	3,19 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / StSt Honigmelone, Galia, E	3,19 / kg
.....kg Tomaten, D	6,49 / kgSt Kiwi, AR	0,79 / St
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,89 / 250 gSt Limetten, MX	7,99 / kg
.....kg Zucchini, Regional	3,79 / kgSt Mango, IL	2,59 / St
.....St Zuckermais, Regional	2,59 / Stkg Nektarinen, Sp	6,39 / kg
Wurzelgemüse	kg Pfirsiche, I	5,69 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	4,29 / kgkg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	5,29 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	2,89 / Stückkg Orangen, ZA	5,69 / kg
.....kg Gelbe Bete, AT	3,99 / kg3 kg Orangen, I Vorratstüte	16,20 / 3 kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Trauben blau, I	4,29 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Trauben blau kernlos, I	6,29 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Trauben weiß, I	4,29 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kgkg Trauben weiß kernlos, I	5,89 / kg
.....kg Pastinaken, NL	6,89 / kgSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,29 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / BundSt Zitronen, GR	5,49 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,29 / Stkg Zwetschgen, Regional	4,59 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, NL	3,39 / kg Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, D	4,59 / St Frühkartoffeln Queen Anne, vk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	2,19 / St Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I ?	7,79 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kgkg Topinambur, Regional	4,89 kg
.....St Wirsing, Regional	3,39 / kg	Zwiebeln	
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kgkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
Salate	kg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
.....St Salat regional	1,79 / Stkg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kgkg Schalotten, A	5,99 / kg
Sprossen / Kräuter	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	Pilze	
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
Kürbis		.Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
.....St Hokkaidokübis, Regional	3,99 / kg	Nüsse	
		...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!

Backwaren im August 2018

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

Vollkornbrötchen

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	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	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

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

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €
.....	1236	Zwetschen Quarkplunder	1 Stück	1,80 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1306	Donauwelle (Sommerpause)	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
.....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
.....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,50 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
.....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		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	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

Rezepte

Hokkaido-Kürbis aus dem Ofen mit Schaf Feta

Zutaten für 4Portionen:

1 – 2 Stück Hokkaido (je nach Größe)
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Thymian
100 Gramm Walnüsse
4 EL Honig
300 Gramm Feta

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Anschließend das Kürbisfleisch in Würfel oder Spalten schneiden.

Die Kürbisspalten bzw. -würfel in einer Schüssel mit der Marinade aus Öl, Honig und Gewürzen vermengen.

Alles auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen und die Walnüsse darüber streuen. Die Kürbisse sollten nicht übereinander, sondern nur nebeneinander liegen.

Bei 200 Grad (Umluft) den Kürbis 30 Minuten im Ofen garen. Danach den Feta hinzugeben und weitere 10 Minuten backen.

Kürbisgratin mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

1kleiner Hokkaido-Kürbis ca. 1 kg
400 g festkochende Kartoffeln
200 g gekochter Schinken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
250 ml Milch fettarm
100 g Crème légère
4 Eier
2 EL
frisch gehackte Petersilie
Kümmel gemahlen

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Kürbis halbieren, schälen, entkernen, in Spalten und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Den Schinken würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zusammen in heißem Öl glasig anschwitzen.

Den Kürbis, den Schinken und die Kartoffeln kurz mitschwitzen, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform füllen.

Die Milch mit der Crème légère, den Eiern und der Petersilie verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Über das Gemüse gießen und im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Kürbis-Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

½ Hokkaido-Kürbis ca. 1 kg
400 g kleine Kartoffeln
6 EL Rapsöl
Salz
100 g Feldsalat
3 EL Apfelessig
½ TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, Fasern und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Zusammen mit dem Kürbis in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermengen, salzen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Den Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und nach Bedarf kleiner zupfen.

Für das Dressing das restliche Öl mit dem Apfelessig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, mit dem Dressing und dem Feldsalat vermengen und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!