



Liebe Kunden! KW 35 vom 27. August 2018

Die ersten Butternutkürbisse werden reif und können geerntet werden. Seinen Ursprung hat dieser leckere Kürbis in Amerika. Mittlerweile wird er aber auch in anderen Ländern angebaut. Auch in Deutschland ist das Klima mittlerweile für den Anbau von diesem Kürbis geeignet. Die Schale des Butternutkürbis ist leicht gelblich und genoppt oder glatt. Darunter verbirgt sich das, was den Butternusskürbis so beliebt macht - viel zartes, helloranges Fruchtfleisch mit Butteraroma und einer dezenten Süße. Der Butternusskürbis ist mit etwa 40 kcal pro 100 g etwas gehaltvoller als viele andere Kürbissorten. Außerdem ist er sehr fettarm und enthält neben viel Vitamin C und Vitamin A/Carotin auch noch Calcium, Kalium und Magnesium. Somit ist er idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Butternutkürbis ist sehr lange haltbar. Kühl und trocken gelagert kann er mindestens einige Wochen, häufig aber mehrere Monate aufbewahrt werden. Tipp: Entfernen Sie vom Butternutkürbis nicht den Stiel, wenn Sie ihn zu Hause einlagern möchten. Ohne ihn trocknet er schnell aus. Sie können Butternutkürbis auch einfrieren: Dazu den Butternutkürbis portionsweise blanchieren und in einem geeigneten Gefäß tiefkühlen. Der Butternusskürbis ist sehr vielseitig einsetzbar. Dieser Kürbis eignet sich gut für Pürees oder Suppen. Sie können Butternusskürbis aber auch in Spalten schneiden und rösten oder als Beilage reichen. Er schmeckt auch eingelegt und konserviert. Ebenso kann er roh in feinen Streifen als Salatzutat eingesetzt werden. Mit Gewürzen und Kräutern können Sie bei diesem Kürbis ruhig experimentierfreudig sein. Er passt gut zu kräftigen Komponenten, wie Knoblauch, Curry, Chili oder frischen Kräutern.

Die neue „köstlich VEGETARISCH“ ist erhältlich!

Diese wundervolle Herbstausgabe ist eine Einladung für einen kulinarischen Ausflug raus aufs Land, denn sie ist prall gefüllt mit einer herrlichen Auswahl bodenständiger Köstlichkeiten. So gibt es deftige Leckereien mit dem orange leuchtenden Kürbis, wie die würzige Kürbispfanne mit Joghurt-Dill-Dip oder die familientaugliche Kürbis-Lasagne mit Spinat und Feta. Außerdem präsentiert das Magazin neue Lieblingsideen rund ums Brot: Neben knusprigen Rezepten zum Selberbacken gibt es auch gleich die passenden Aufstriche mit dazu. Und natürlich wird auch an raffinierte Brotgerichte gedacht, wie beispielsweise den herzhaften Lauch-Auflauf mit Käsekruste. Möchten Sie diese Ausgabe haben? – Dann bestellen Sie einfach!  
Best.Nr.111855 für nur 4,50 €



### Vorankündigung:

In der KW 36 gibt es wieder die beliebten  
**Hähnchen vom Bioland Hof Behl**  
aus Schippach bei Miltenberg.

**Bestellschluss ist Freitag der 31.08.2018.**

**Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110**



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!



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.**

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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 36/18  
 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 03.09.18 bis Freitag den 07.09.18 KW 36/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Stangensellerie (M, L, XL), Tomaten (XL), Mirabellen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Stangensellerie, Tomaten (M, L, XL), Paprika rot (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Stangensellerie (M, L, XL), Tomaten (XL), Mirabellen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffeln Queen Anne, Zuckermais, Stangensellerie (M, L, XL), Mirabellen, Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Mirabellen, Birnen, Trauben weiß, Nektarinen, Kiwi

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, D	7,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,79 kg	.....kg Äpfel der Woche,D	5,99 / kg
.....kg Lauch, Regional	5,79 / kg	.....St Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Mangold, Regional	5,59 / kg	.....kg Äpfel Frühäpfel, D	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,29 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, NL	8,49 / kg	.....kg Birnen, D/AT	4,39 / kg
.....St Landgurken, Regional	4,99 / kg	.....200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Minigurken,Regional	6,29 / kg	.....St Grapefruit, ZA	1,89 / St
.....St Schlangengurke, Sp	2,19 / St	.....St Honigmelone Cantaloupe, I	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	2,90 / St	.....St Honigmelone, Galia, E	2,99 / kg
.....kg Tomaten, NL	3,99 / kg	.....St Kiwi, AR	0,79 / St
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,79 / 250 g	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
.....kg Zucchini, Regional	3,79 / kg	.....St Mango, IL	2,59 / St
.....St Zuckermais, Regional	2,59 / St	.....kg Nektarinen, Sp	6,59 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Pfirsiche, I	5,99 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,99 / kg	.....kg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	5,39 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	2,69 / Stück	.....kg Orangen, ZA	5,69 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....3 kg Orangen,I Vorratstütze	16,20 /3 kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Trauben blau, I	4,29 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Trauben blau kernlos, I	7,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Trauben weiß, I	4,29 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,79 / kg	.....kg Trauben weiß kernlos, I	5,89 / kg
.....kg Pastinaken, NL	5,99 / kg	.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund	.....St Zitronen, GR	6,99 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,29 / St	.....kg Zwetschgen, Regional	4,79 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,29 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Kartoffeln</b>	
.....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, NL	3,39 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I ?	7,79 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kg	.....kg Topinambur, Regional	4,89 kg
.....St Wirsing, Regional	3,39 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Chinakohl, D	4,49 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
<b>Salate</b>		.....kg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
.....St Salat regional	1,89 / St	.....kg 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	6,79 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	<b>Pilze</b>	
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
<b>Kürbis</b>		.....Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
.....St Butternutkürbis, Regional	3,99 / kg	<b>Nüsse</b>	
.....St Hokkaidokübis, Regional	3,99 / kg	...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

## Gebackener Butternut-Kürbis, pikant

### Zutaten für 6 Portionen:

- 1 mittelgroßer Butternut-Kürbis
- 2 TL Koriander
- 2 TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 kleine Chilischoten, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Kürbis waschen und mit einem scharfen Messer halbieren. Mit einem großen Löffel die Kerne aus dem Kürbis holen. Den Kürbis der Länge nach vierteln und dann in ca. 2,5 cm dicke Spalten schneiden.

Alle getrockneten Kräuter und Gewürze zusammen mit Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Dann Knoblauch dazugeben und zerstoßen. Diese Mischung in einer Schüssel mit Öl vermischen. Nun den Kürbis in dieser Kräutermischung wenden.

Die Kürbisstücke mit der Schale nach unten nebeneinander auf ein Backblech setzen. Im Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder so lange backen, bis sie weich sind. Das würzige Aroma backt in den Kürbis ein, der Kürbis wird leicht knusprig und die Haut wird weich und karamellisiert.

Mit einem gemischten Salat servieren.

## Sahnesuppe vom Zuckermais

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 St. Maiskolben frisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 St. Zwiebel
- 2 St. Knoblauchzehe
- 1 St. Chili
- 2 St. Selleriestangen
- 1 St. Karotte
- 1 St. Lauchgrün
- 2 EL Maismehl
- 1,5 Liter Gemüsebouillon
- 20 ml Sahne
- Thymian, Lorbeer, Nelke
- 1 St. Zitronenschale gerieben
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Maiskolben von Blättern und Fäden befreien. Mit einem scharfen Messer die Körner vom Kolben schneiden. Ein Drittel der Körner in Salzwasser knapp weich kochen, kalt abschrecken, beiseite stellen. Gemüse waschen und in Würfeln schneiden. 1/3 des Lauchs in sehr feine Streifen schneiden, blanchieren, kalt abschrecken, beiseite stellen, den Rest würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chili fein schneiden.

In einem Suppentopf Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten, Gemüse zugeben und mit dünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Thymian, Lorbeer und Nelken dazugeben. Salzen und pfeffern. 20-30 Min leicht köcheln. Dann nach Gusto mit einem Stabmixer pürieren.

Die beiseite gestellten Maiskörner in die Suppe geben, Sahne und geriebene Zitronenschale dazugeben, nochmals erwärmen. In vorgewärmten Tellern mit den Lauchstreifen anrichten.

## Grillkartoffeln

### Zutaten für 6 Portionen:

- 6 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- etwas Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- etwas Oregano
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und anschließend mitsamt der Schale kochen.

Das Öl mit den Gewürzen vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zur Ölmischung geben.

Die gekochten Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und jeweils in 2 Hälften schneiden (aber nicht schälen). Die Kartoffelhälften werden mit der Ölmischung mariniert und müssen danach noch mindestens 1 Stunde ziehen. Erst anschließend in einer Aluform grillen oder in einer Grillpfanne zubereiten.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**