



Liebe Kunden! KW 41 vom 08. Oktober 2018

So ein schöner „Goldener Oktober“. Als ob der Sommer überhaupt nicht weichen will.

Im Folienhaus hängen die Paprikapflanzen und Cherrytomatenpflanzen übertoll, deshalb wurden auch die Korbusammenstellungen geändert. Es wäre doch schade, wenn Sie diese tolle Ware nicht erhalten würden.



Heute wurden bei uns zum ersten Mal Boskoop Äpfel von unseren eigenen Bäumen geerntet.

Diese alte Apfelsorte kann vielseitig eingesetzt werden. Aufgrund des hohen Säuregehaltes ist der Boskoop für die Zubereitung von Apfelmus oder Apfelfannkuchen sowie als Back- oder Bratapfel gut geeignet; für Liebhaber säurebetonter Äpfel ist er ein ausgezeichnetes Tafelobst.

Ab sofort können wir Ihnen auch wieder Rosenkohl liefern. Rosenkohl enthält etliche Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel rund 115 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm - das ist fast eine Tagesration und mehr als bei jedem anderen Kohl. Außerdem enthält Rosenkohl verschiedene B-Vitamine, viel Folsäure für die Zellen, Zink für Haut und Haare, Eisen für die roten Blutkörperchen und Kalium zum Entwässern.

Also genau das richtige Gemüse für die kalte Jahreszeit. Als Beilage, im Auflauf oder in einem Eintopf – vieles ist möglich mit Rosenkohl.

In den nächsten Wochen werden wir unser Käseangebot „überarbeiten“.

Manche Sorten werden wir ganz aus dem Angebot nehmen.

Dafür kommen neue besondere Käsesorten für einen bestimmten Zeitraum dazu.

Wir möchten so mehr Abwechslung bieten.

Dies bedeutet, dass Käsesorten, die noch auf der aktuellen Käseliste sind, eventuell nicht lieferbar sein werden, da diese ausgelistet werden.

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 und mit



bewerten.



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



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 42/18  
 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 15.10.18 bis Freitag den 19.10.18 KW 42/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffeln Queen Anne, Paprika grün, Paprika rot, Kohlrabi (M, L, XL), Apfel, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffeln Queen Anne, Paprika grün, Paprika rot, Lauch, Rote Bete, Champignons (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffeln Queen Anne, Paprika grün, Paprika rot, Kohlrabi (M, L, XL), Apfel, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffeln Queen Anne, Kohlrabi, Rote Bete, Lauch ( M, L, XL), Austernpilze ( XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Birnen, Bananen, Trauben weiß, Satsumas, Pflaumen, Kiwi, Granatapfel

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit			
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>				
.....St	Auberginen, NL	6,99 / kg	.....St Ananas, CR	3,39 / St		
.....kg	Fenchel, Regional	6,99 / kg	.....St	Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St	
.....kg	Lauch, Regional	5,59 / kg	.....kg	Äpfel der Woche,D	4,19 / kg	
.....kg	Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	11,95 € / 3 kg..Sorte	
.....kg	Paprika gelb, NL	8,89 / kg	.....kg	Äpfel Elstar, D	4,19 / kg	
.....kg	Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg	Apfel Gala, D	4,19 / kg	
.....kg	Paprika rot, Regional	8,89 / kg	.....kg	Äpfel Santana, D	4,19 / kg	
.....St	Schlangengurke, Sp	1,99 / St	.....kg	Äpfel Topaz, Regional	4,19 / kg	
.....kg	Spinat, Regional	6,99 / kg	.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg	
.....St	Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....kg	Birnen, Regional	5,59 / kg	
.....kg	Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g	Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g	
...250g	Cherrytomaten, Regional	2,79 / 250 g	.....St	Granatapfel, Sp	2,69 / St	
.....kg	Zucchini, Regional	5,59 / kg	.....St	Honigmelone, Galia, E	3,29 / kg	
<b>Wurzelgemüse</b>			.....St	Kiw i, AR	0,79 / St	
.....St	Knollensellerie, Regional	3,99 / kg	.....St	Limetten, MX	7,99 / kg	
.....kg	Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....St	Mango	3,99 / St	
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg	Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	3,79 / kg	
....100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg	Satsumas, Sp	6,19 / kg	
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg	„Apfelbrot-Apfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg	Möhren, Regional	2,69 / kg	<b>Kartoffeln</b>			
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,59 / kg	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional			
.....kg	Pastinaken, NL	5,59 / kg	..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg	.....11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bund	Kartoffeln Queen Anne fk, Regional			
.....St	Rettich weiß, Regional	2,29 / St	..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg	.....11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
.....kg	Rote Bete, Regional	2,99 / kg	Frühkartoffeln mk, Regional		2,99 / kg	
.....kg	Wurzelpetersilie, D	8,99 / kg	.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg	
<b>Kohlgemüse</b>			.....kg	Topinambur, Regional	4,89 / kg	
.....St	Blaukraut, NL	3,39 / kg	<b>Zwiebeln</b>			
.....St	Blumenkohl, D	4,99 / St	.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg	
.....kg	Broccoli, D	7,79 / kg	.....kg	Zwiebeln gelb, Regional	3,59 / kg	
.....St	Kohlrabi, Regional	2,39 / St	.....kg	Zwiebeln rot, D	3,99 / kg	
.....kg	Rosenkohl, NL	7,99 / kg	.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund	
.....St	Spitzkraut, NL	3,39 / kg	.....kg	Schalotten, A	5,99 / kg	
.....St	Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kg	.....kg	Knoblauch, D/A	1,49 / 100g	
.....St	Wirsing, Regional	3,39 / kg	<b>Pilze</b>			
.....kg	Chinakohl, D	4,49 / kg	.....200 g	Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g	
<b>Salate</b>			.....200 g	Champignons, Regional	2,29 / 200 g	
.....St	Salat der Woche Regional	2,09 / St	<b>Nüsse</b>			
.....St	Salat Endivien, Regional	2,59 / Stück	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g	
.....kg	Salat Radicchio, Regional	6,79 / kg	....200 g	Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g	
<b>Sprossen / Kräuter</b>			....100 g	Pistazien, USA	3,89 / 100 g	
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	
....Schale	Sprossenmix, D	2,69 / Schale				
<b>Kürbis</b>						
.....St	Butternutkürbis, Regional	3,59 / kg				
.....St	Hokkaidokübis, Regional	3,59 / kg				

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

## Aktuelles Käseangebot im Oktober 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	Pötzensberger	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48% Fett	Vallée Verte	1,99 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzensberger	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 ca. 330 g Stück	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
160569	HerbstCambera mit Pfeffer,	ÖMA	125 g	2,19 €/ 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

## Kartoffel-Wirsing-Eintopf

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Kasseler-Nacken  
2 Zwiebeln  
400 g Kartoffeln  
½ Kopf Wirsing  
2 EL Öl  
1 TL Kümmel-Saat  
Pfeffer  
1 L Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
0,5 Bund Schnittlauch  
30 g Meerrettich (oder 4 TL Tafel-Meerrettich aus dem Glas)

### Zubereitung:

Kasseler-Nacken in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, achteln, den harten Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Fleisch in heißem Öl leicht anbraten und heraus nehmen. Kartoffeln, Wirsing und Zwiebeln ins Bratfett geben und anbraten. Mit Kümmel-Saat und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Fleisch zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Möhren putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, 15 Minuten vor Garzeitende zum Eintopf geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Meerrettich bestreuen.

## Nudeln mit Wirsing

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Wirsing  
400 g Nudeln  
1- 2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
5 - 6 frische Salbeiblätter  
ca. 40 g Butter  
etwas Nudelwasser  
Salz & Pfeffer  
ca. 50 g geriebener Parmesan

### Zubereitung:

Den Wirsing entblättern, waschen und abtropfen lassen. Die dicken Rippen an den Wirsingblättern heraus schneiden. Die Wirsingblätter in etwa ½ cm breite Streifen schneiden, anschließend in kochendes, gesalzenes Wasser einlegen und langsam etwa 15 – 17 Minuten weich, bis leicht bissfest, kochen.

Die Wirsingstreifen durch ein Sieb abseihen und warmhalten. Während der Wirsing kocht, die Nudeln gar kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die warm gehaltenen Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben, dabei 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln abseihen, kurz abtropfen lassen, mit dem Wirsinggemüse vermischen. Bei Tisch mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Geschmortes Paprikagemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

6 St. Paprika  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 TL Paprika edelsüß  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Honig  
150 ml Weißwein  
4 Zweige Rosmarin  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten unter Rühren andünsten. Paprikapulver, Zitronensaft, Honig, Weißwein und Rosmarinzwige dazugeben.

Zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**