



Liebe Kunden! KW 49 vom 03.12.2018



Advent, Advent ein Lichtlein brennt.....

In diesem Jahr hatten wir das Gefühl, dass der Sommer nicht enden will. Bis in den Oktober war es ungewöhnlich warm. Auf einmal wird es kalt und nach sieben Monaten Trockenheit sogar nass.

Die Adventszeit hat begonnen. Die Häuser werden mit Lichterketten einladend geschmückt. Wir Verbraucher werden mit Angeboten, Geschenkideen und vielem mehr zum Kaufen animiert und oft auch „überhäuft“. In vielen Städten und Dörfern gibt es Weihnachtsmärkte bei denen wir ein „Weihnachtsfeeling“ bekommen können. Mit der Familie und Freunden über einen Weihnachtsmarkt zu schlendern kann viel Freude bereiten und bei einem Gläschen Glühpunsch oder Glühwein recht Spaßig sein.

Allerdings kann so eine Menschenansammlung gerade in der Winterzeit auch seine Folgen haben.

Oft ist da die Erkältung und der Schnupfen nicht mehr weit.

Deshalb ist es von Vorteil, wenn wir unser Immunsystem in den Wintermonaten stärken. Mit täglich frischem Gemüse und Obst in unserem Speiseplan ist da schon die erste Grundlage geschaffen. Zusätzlich können verschiedene Säfte mit viel verschiedenen Vitaminen für ein starkes Immunsystem sorgen. Besonders viel Vitamin C ist in frischem Orangensaft, Aroniasaft, Sanddornursaft und –Elixier. Ebenso kann das gute „Blut Quick“ die Bildung der roten Blutkörperchen positiv unterstützen. Hier sind auch noch viele B-Vitamine enthalten, die für die Nervenstärkung wichtig sind. Also – es gibt vieles, was wir für unsere Gesundheit tun können damit wir gut und gesund durch die Winterzeit kommen.

Wir möchten weiterhin Plastikmüll vermeiden. Deshalb haben wir die Andechser Buttermilch im Becher aus dem Programm genommen. Alternativ führen wir jetzt die Buttermilch von Schrozberg in der braunen Glasflasche. Diese ist zudem auch noch regional.  
500 ml Flasche 1,19 €



*Die neue  
Schrot & Korn Dezember  
ist erhältlich!  
Bitte einfach mitbestellen.*



**Sonderpreise wegen kurzem MHD! Solange der Vorrat reicht!**

**Grüner Smoothie Mango Grünkohl Spinat**  
**Grüner Smoothie Orange Grünkohl Spinat**



MHD 05.01.19,  
jeweils 0,25 Liter,  
statt 2,29 €  
jetzt **1,99 €**

**Knoblauch Sauce von Byodo**

Der Klassiker überzeugt durch aromatischen Geschmack nach frischem Knoblauch und leichtem Joghurt. Pur und in Kombination mit Kräuterquark - unverzichtbar zu dampfenden Grillkartoffeln und herrlichem Backfisch.



MHD 28.01.19  
250 ml statt 3,49 €  
jetzt **2,99 €**

Weitere Sonderangebote finden Sie in unserem Online-Shop!

**Winterpause**

Das Grashüpfer-Team macht zwischen Weihnachten und dem Drei-König-Feiertag (24.12.18 – 06.01.19) eine kurze Winterpause. Ab Montag den 7. Januar sind wir wieder für Sie da.

In der KW 50 gibt es wieder die beliebten

**Hähnchen vom Bioland Hof Behl**  
aus Schippach bei Miltenberg.  
Bestellschluss ist Freitag der 07.12.2018.

Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg

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 entsprechend bewerten.



Eine schöne Woche  
wünscht Ihnen  
Marion &  
Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 50/18  
 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 10.12..18 bis Freitag, 14.12.18 KW 50/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Paprika grün, Knollensellerie, Mangold (L, XL), Birnen, Clementinen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kohlrabi, Paprika grün, Paprika rot (L, XL), Paprika gelb (M, L, XL), Mangold (L, XL)
Mild:	S M L XL	Lauch, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Mangold, Paprika grün, Knollensellerie (M, L, XL), Birnen, Clementinen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Knollensellerie, Gemüsezwiebeln, Salat Chicoree (M, L, XL), Salat Radicio (L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Kaki

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	4,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,59 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Landgurken, Sp	4,59 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Mangold, Italien	5,69 / kg	.....kg Äpfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	7,59 / kg	.....kg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg Äpfel Santana, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,59 / kg	.....kg Äpfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,99 / St	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kg	.....kg Birnen, D	4,39 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....kg Clementinen, I	3,09 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g Datteln, am Zw eig, Isr	3,19 / 200 g
....250g Cherrytomaten, NL	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	7,39 / kg	.....St Granatapfel, Sp	2,39 / St
		.....St Kaki, Sp	1,49 / Stück
		.....St Kiwi, I	0,69 / St
		.....St Kiwi gelb, I	0,75 / St
		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
		.....St Mango, BR	2,99 / St
		.....kg Orangen, I	3,39 / kg
		.....kg Zitronen, I	6,59 / kg
		.....kg „Apfelbrot-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		<b>Kartoffeln</b>	
		Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		Kartoffeln Laura, rötlich, fvk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		Kartoffeln Regina, fk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		Kartoffeln Queen Anne fk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		.....	Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg
		.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 4,59 / kg
		.....kg	Topinambur, Regional 4,89 kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
		.....kg	Zwiebeln gelb, Regional 3,99 / kg
		.....kg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
		.... Bund	Zwiebeln im Bund, I 2,99 / Bund
		.....kg	Schalotten, A 5,99 / kg
		.....kg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
		.....200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
		<b>Nüsse</b>	
		...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
		....200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
		....100 g	Pistazien, USA 3,89 / 100 g
		....200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g
<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>			

**Kürbis**

.....St Hokkaidokürbis, Regional 3,59 / kg

**Ganz neu - ganz aktuell- Demeterweine**

Der Zwölberich ist ein Familienbetrieb mit einer Tradition seit 1711 und hat seit nun bald 20 Jahren sich seine Kompetenz im biologischen und biologisch-dynamischen Weinbau erworben. Im Zentrum der Arbeit steht die Erzeugung von höchster Qualität, großem Wohlgeschmack und uneingeschränkter Bekömmlichkeit der Erzeugnisse. Die Weinberge erkennen Sie schon von weitem: Zwischen den Rebzeilen ist doppelt so viel Platz wie bei anderen Winzern. Macht doppelt so viel Luft und Sonnenlicht für die Reben. Und das wiederum minimiert nicht nur die Gefahr vor Schimmel und Pilzbefall – es ist der Ort für die wichtigsten „Helfer“. In diesem natürlichen Paradies aus Wildkräutern, Blumen und Gräsern tummeln sich unzählige Schmetterlinge, Marienkäfer, Bienen, Vögel, Fliegen, Fasane, Rebhühner und Igel. Und zum „Dank“ schützen sie die kostbare Ernte auf natürliche Weise vor Sauerwurm, Spinnmilben und anderen Gegenspielern des Weinbaus. Im Weingut wird komplett auf chemisch-synthetische Bekämpfung der Schädlinge verzichtet. Wie das geht? Ganz einfach durch die geleistete Vorarbeit: durch den geschaffenen Lebensraum und die gesunde Nährstoffzufuhr entwickeln die Reben mehr Widerstandskraft gegenüber pilzlichen Schädlingen. Die Trauben und Blätter werden mit Extrakten aus Schachtelhalm, Brennnessel, Urgesteinsmehle, elementaren Schwefel und – in Ausnahmefällen – Bordelaiser Brühe gekräftigt. So haben Pilze nur in geringem Maß eine Chance.

Hier nun die besonderen Weine

**Vitalo 2016, Silvaner & Riesling  
Qualitätswein trocken**

Farbe: hellgelb  
In der Nase: Blumenwiese;  
Im Geschmack: würzig,  
Stachelbeere, anregendes  
Säurespiel;  
dazu: Pizza und Pasta

9,90 € /  
1 Liter

12,90 € /  
0,75 Liter



**St. Laurent**, Rotwein Qualitätswein trocken  
Im Glas: leuchtendes Rubinrot  
In der Nase: Johannisbeere, Brombeere  
dezente Vanillearomen  
Im Geschmack: Wildkirsche, sanfte  
Tannine, zarte Röstaromen  
dazu: Rinderbraten mit Speckbohnen und  
Salzkartoffeln

**Pinot Noir & Pinotin, Rotwein feinherb**

Farbe: warmes Rubinrot  
In der Nase: Brombeere, getrocknete Feige  
Im Glas: herzhaft, kräftig, die Tannine elegant mit dezenter Süße  
verbunden, beeriger Abgang  
dazu: Rehmedallions in Preiselbeer-Rotweinsauce mit Couscous und grüner  
Spargel

11,90 € /  
0,75 Liter



**Riesling, Qualitätswein trocken, 2017**

Im Glas: helles Gelb  
In der Nase: grüner Apfel, Grapefruit  
Im Geschmack: Kiwi mit angenehmer Mineralität  
dazu: Zanderfilet an Dillsauce mit Frühkartoffeln

10,90 € /  
0,75 Liter



**Gewürztraminer Auslese**

Im Glas: zartes orange  
In der Nase: Rose, reife Banane  
Im Geschmack: würzig, cremig, ausdrucksstarker  
Traminer  
dazu: herzhaftes Weich-/Schimmelkäse

16,90 € /  
0,5 Liter



# Rezepte

## Pastinaken-Sticks mit

### Meerrettichdip

#### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Pastinaken, geschält und in gleich große Stifte geschnitten

Salz

8 EL Oliven- oder Rapsöl

50 g Hartweizengrieß

#### **Dip:**

150 g Creme fraiche oder Joghurt

1 EL Sahnemeerrettich

Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Backofen auf 230 °C vorheizen

Einen Topf etwa 1 cm hoch mit Salzwasser füllen und Wasser aufkochen lassen. Die Pastinaken-Sticks darin ca. 8 Minuten kochen. Das Öl in eine Auflaufform geben und zum Erhitzen in den Backofen stellen.

Pastinaken abgießen und sorgfältig in Hartweizengrieß wenden. In die Auflaufform geben und im Backofen goldbraun und knusprig backen, nach ca. 10 Minuten wenden.

Creme fraiche oder Joghurt mit dem Meerrettich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pastinaken aus dem Backofen nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben salzen. Mit dem Meerrettichdip servieren.

## Kartoffel-Lauch-Gratin

#### **Zutaten für 6 Personen:**

1,5 kg Kartoffeln vorw. Festkochend, geschält und in 8 mm dicke Scheiben geschnitten

400 g Lauch, geputzt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl

2 EL gehackte Petersilie

200 g Parmesan, frisch gerieben

8 EL Sahne

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 10 Minuten kochen und abgießen.

Lauch in einem zweiten Topf etwa 7 Minuten garen und abgießen.

Kartoffeln und Lauch mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen vorheizen.

Auflaufform mit Olivenöl einstreichen. Zunächst eine Schicht

Kartoffelscheiben auf den Boden der Form legen und darauf Lauch verteilen. Mit Petersilie und der Hälfte des Parmesans bestreuen und

Sahne darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die übrigen

Kartoffelscheiben darauflegen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Den Auflauf unter dem Backofengrill 7 bis 10 Minuten goldbraun überbacken.

## Krautsalat asiatisch

#### **Zutaten für 4 Personen:**

½ Spitzkohl

4 Frühlingszwiebeln

1 kl. Bund Koriander

Basilikum und Minze

#### **Dressing:**

Frisch gepresster Saft von 1 Limette

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe zerdrückt

Salz & Pfeffer

Flüssiger Honig (oder Zucker)

#### **Zubereitung:**

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den geschnittenen Kohl in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln, Koriander, Basilikum und Minze hacken und in die Schüssel geben.

Den Limettensaft, das Olivenöl und den Knoblauch in die Schüssel geben und vorsichtig mit dem Kohl, den Zwiebeln und den Kräutern mischen. Der Knoblauch sollte gleichmäßig verteilt sein.

Den Salat mit Salz, Pfeffer und Honig (oder Zucker) abschmecken und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!