



Liebe Kunden!

Neu vom Biolandhof Klein im lieblichen Taubertal

Lupina Mehl - Die Ergänzung zu Allem, für jeden Tag!

Die weiße Süßlupine ist eine sehr eiweißreiche Pflanze, sie enthält alle essentiellen Aminosäuren und ist zudem reich an ungesättigten Fettsäuren. Somit ist sie besonders für Vegetarier und Veganer ein wertvolles Lebensmittel.

Sie können Lupina

- als Getränk in Wasser, Fruchtsaft oder pflanzlicher Milch zubereiten.
 - zum Schluss an Soßen oder Suppen geben.
- zum Backen ca. 7 % zugeben, Ihr Gebäck wird dadurch lockerer!

€ 7,50 / 300 g Packung und € 14,00 / 700 g Packung



Die neue Schrot & Korn Ausgabe Februar ist da!

Aus dem Inhalt:

- Rezepte - Heut' gibt's Klöße!
- Ernährung - Und ewig lockt das Fleisch!
- Bio Wissen Aioli: Knoblauch liebt Öl
- Nutri-Score - Essen nach Farben
- Umfrage - Bestes Bio 2020
- Digitalisierung - Digitaler Rausch
- Interview mit der Professorin Sabine Gabrysch: Die Lage ist ernst!
- ... und vieles mehr

Einfach kostenlos mitbestellen!



Taifun, Papillon, 125 gr Packung veganer Aufschnitt mit Paprikastückchen

Dieser vegane Aufstrich überzeugt durch eine intensive Paprikanote - abgerundet mit weiteren Gewürzen und Gemüse

€ 2,79 / 125 g Packung, Art. Nr. 172541



Neues vom Vollkornbäcker Köhler:

Dinkel Apfelkrapfen, Art. Nr. 1627

Verfügbar in der Närrischen Hochsaison vom 3. Februar bis Faschingsdienstag, 25. Februar!

Diese neue und verführerische Variante von Apfelkrapfen ist aus einem mit Butter touriertem Dinkel-Krapfenteig und einer leckeren Apfelfüllung. Nichts für Kalorienzähler! ☺

€ 1,90 / Stück

Nicht länger im Sortiment:

- **Nuss Möhrenbrot**



Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 07/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 10.2.2020 bis Freitag, den 14.2.2020 KW 07/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln rot, Knollensellerie, Rote Bete, Fenchel, Wirsing (M, L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln rot, Knollensellerie, Mangold, Wirsing, Fenchel (M, L, XL) Kürbis Butternut (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln rot, Knollensellerie, Rote Bete, Fenchel, Mangold Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Zwiebeln gelb, Lauch, Grünkohl, Rübchen Goldball, Kresse, Blaukraut (M, L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Zitronen, Granatapfel

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, Sp	7,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,39 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,69 / kgkg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,49 / kgkg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	8,39 / kgkg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	6,49 / kgkg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	8,39 / kgkg Äpfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	3,39 / Stkg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / StSt 3 kg Vorratstüte Apfel	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten, NL/Sp	5,49 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gkg Birnen, F/I	5,99 / kg
Wurzelgemüse			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kgkg Blutorangen, I	3,39 / kg
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kgSt Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Clementinen, Sp	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Möhren, Regional	2,29 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kgSt Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kgSt Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
...Bund Radieschen, I	2,19 / BundSt Kaki / Sharon, Sp?	1,79 / Stück
.....St Rettich weiß, I	3,79 / StSt Kiwi, I ?	0,69 / Stück
.....kg Rettich rot lose, D ?	5,99 / kgSt Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kgSt Mango, Sp ?	2,79 / Stück
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kgkg Orangen, Gr	3,39 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgSt Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kgkg Saftorangen, I	3,39 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kgSt Saftorangen, 3 kg Vorratstüre	9,66 / 3 kg
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kgkg Zitronen, I	5,99 / kg
Kohlgemüse			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....St Blumenkohl, I	3,99 / St	Kartoffeln	
.....kg Broccoli, I	5,99 / kgkg Rosara, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kgkg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,59 / kgkg Karlena , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,15 / Stkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,49 / kg	Zwiebeln	
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Wirsing, I	4,79 / kgkg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
Salate			
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / Stkg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat Kopfsalat, F / I	2,79 / Stkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, F / I	2,79 / Stkg Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	Pilze	
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g200 g Champignons, Regional	2,99 / 200 g
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 gSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	Kürbis	
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 gSt Hokkaido, NL	3,49 / kg
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200gSt Kürbis Butternut, I	3,49 / kg
	Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

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

Backwaren im Februar 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

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	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasje	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1624	Dinkel Krapfen hell	1 Stück	1,70 €
.....	1627	Dinkel Apfel Krapfen	1 Stück	1,90 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagskunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelsee m. Sesam/ Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

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

Austernpilze mit Stangensellerie

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkorn-Reis

Salz

1 Stauden Sellerie

250 g Austernpilze

1 große Zwiebel

2 EL Öl

Pfeffer

1–2 TL gemahlener Koriander

Saft von einer 1/2 Zitrone

250 ml Sojacreme zum Kochen

2–3 EL Sojasoße

Zitronenscheiben zum Garnieren

frisch gemahlener Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 30–40 Minuten garen. Den Stangensellerie putzen, waschen, helles Selleriegrün beiseite stellen. Die Selleriestangen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Austernpilze putzen und in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze zufügen und bei starker Hitze goldbraun braten. Dann die Hitze reduzieren, Selleriestücke und Zwiebel zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Den Zitronensaft zugeben, weitere 3–5 Minuten garen. Die Sojacreme zugießen, kurz aufkochen, mit Sojasoße abschmecken. Das Selleriegrün grob hacken. Gemüse und Reis anrichten, mit Selleriegrün und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

Lasagne mit Wirsing und Lachs

Zutaten für 6 Personen:

60 g + etwas Butter

3 geh. EL (60 g) Mehl

1/2 l Milch

1 EL Gemüsebrühe

1–2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1/2 kleiner Wirsing (ca. 500 g)

3 Tomaten

500 g Lachsfilet ohne Haut

9–12 Lasagneplatten

100 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Für die Béchamelsoße 60 g Butter erhitzen. Das Mehl darin hell anschwitzen. 1/2 l Wasser und Milch unter Rühren angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wirsing putzen, vierteln, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Eine eckige Auflaufform fetten.

3 EL Béchamelsoße in die Form geben und verstreichen.

3–4 Lasagneplatten darauflegen. Mit einer Schicht Soße bestreichen. Ca. 1/3 der Tomaten, Hälfte Wirsing und Hälfte Lachs nacheinander darauf verteilen. Die übrigen Zutaten einschichten, dabei mit Tomaten abschließen. Den geriebenen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30–40 Minuten backen.

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

750 g festkochende Kartoffeln

2 große Kohlrabis

100 g Gouda Pikant am Stück

Fett für die Form

Salz

Pfeffer

Muskat

ca. 300 g gekochter Schinken in Scheiben

150–200 g Schlagsahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kohlrabis schälen, waschen, in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Gouda reiben.

Den Backofen vorheizen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2).

Eine Auflaufform gut fetten. Die Kartoffel- und Kohlrabischeiben dachziegelartig in die Form schichten. Dabei jede Schicht mit etwas Käse bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch den Schinken mit einschichten.

Gratin mit Sahne begießen und im heißen Ofen 50–60 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!