



**Liebe Kunden!**

**Das Grashüpfer-Team wünscht Ihnen von Herzen ein frohes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2020!**

**Wir hoffen, dass Sie das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel gut verbracht haben und ein wenig Erholung und Kraft für alle anstehenden Aufgaben im neuen Jahr tanken konnten.**

**Wir freuen uns darauf, Sie auch 2020 mit unseren Naturköstlichkeiten zu beliefern !**

**Die neue Schrot & Korn ist da!**

Aus dem Inhalt:

Rezepte – Die Helden der Winterküche

Bio-Landbau – Futter für den Acker

Bio-Wissen – Tofu ist Trumpf

Meinung – Brauchen wir eine Steuer auf Fleisch?

Gesellschaft – Omas for Future

Interview mit Schauspielerin Liv Lisa Fries

... und vieles mehr

**Einfach kostenlos mitbestellen!**



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  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 03/20  
 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.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 13.1.2020 bis Freitag, den 17.1.2020 KW 03/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Kohlrabi, Wirsing (M, L, XL), Apfel
	O O O O	Bananen, Blutorangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Kohlrabi, Wirsing, Broccoli (M, L, XL), Pastinaken (L, XL)
	O O O O	
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Pastinaken, Broccoli (M, L, XL), Apfel, Bananen, Birnen
	O O O O	
Regionaler Korb:	S M L XL	Chicoree, Möhren, Zwiebeln rot, Goldballrübchen, Blaukraut, Pastinaken (M, L, XL), Apfel
	O O O O	
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Blutorangen, Clementinen, Birnen, Granatapfel, Kiwi
	O O O O	

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	5,89 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,89 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,59 / kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,99 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	6,49 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	2,39/ St	.....kg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / St	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten, NL / Sp	4,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....kg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg	.....kg Blutorangen, I	3,39 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / kg
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Möhren, Regional	2,29 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Kaki / Sharon, Sp?	1,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
....Bund Radieschen, I	2,19 / Bund	.....St Kiwi gelb, I ?	0,99 / Stück
.....St Rettich weiß, I	2,99 / St	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Schwärzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg Zitronen, I	4,79 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	.....kg „Apfelbrot-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	.....kg Rosara, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Karlens, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	3,99 / St	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....kg Broccoli, I	5,89 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,59 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,39 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Wirsing, I	4,39 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,69 / 100g
<b>Salate</b>		<b>Pilze</b>	
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St	....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Kopf, F / I	2,79 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
....100g Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	<b>Kürbis</b>	
.....St Zuckerhutsalat, I	4,39 / kg	.....St Hokkaido, Regional	3,39 / kg
....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,79 / 100 g	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
<b>Nüsse</b>		....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g		
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200 g		

## Backwaren im Januar 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 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	5,10 €

#### **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	Gew ürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfaden	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 Quarktasche	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 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	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 Brow nie	1 Stück	2,10 €
....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €

#### **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	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €

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

## **Broccoli-Cashew-Leckerei**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 kg Broccoli  
250-300 g Cashewkerne  
100 g vegane-Margarine  
etwas Kräutersalz und Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Den Broccoli in wenig Wasser mit Kräutersalz und Muskatnuss dämpfen, bis er gar ist; aber nicht zu weich werden lassen. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Margarine in einem Topf erhitzen. Den fertigen Broccoli in eine Schüssel geben, die Margarine darüber gießen und mit Cashewkernen garnieren.

## **Allgäuer Kartoffelsuppe**

### **Zutaten für 4 Personen:**

600 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten  
1 Knoblauchzehe, in Würfel geschnitten  
1 Stange Lauch, in Würfel geschnitten  
2 Möhren, in Würfel geschnitten  
2 EL Butter  
3/4 l Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
200 g Schmelzkäse mit Kräutern  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Butter erhitzen und das Gemüse anschmoren bis es leicht gebräunt ist. Gemüsebrühe auffüllen, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 15 Min. kochen. Die Sahne und ggf. den Schmelzkäse dazugeben, aufkochen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Kurz vor dem Servieren frisch gehackte Petersilie darüber streuen.

## **Mangold-Pfannkuchen-Auflauf**

### **Zutaten für 6 Personen:**

#### **Pfannkuchen:**

5 EL Vollkornmehl  
3 Eier  
1/8 l Milch  
evt. Salz, Muskatnuss

#### **Mangold:**

1 kg Mangold  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
etwas frische Kräuter  
geriebener Emmentaler oder Gouda

### **Zubereitung:**

Die Pfannkuchenzutaten zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten, ruhen lassen. Den Mangold gut putzen, alles klein schneiden. Die klein geschnittene Knoblauchzehe in Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Mangoldstiele 3 min. mitdünsten, Rest zugeben und 8-10 min. bei schwacher Hitze dünsten. Dünne Pfannkuchen backen und beiseite legen. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine runde, feuerfeste Form ausfetten. Abwechselnd Pfannkuchen, Mangold und Käse schichten. Mit Pfannkuchen abschließen und 15 min. backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten  
Appetit!**