



Liebe Kunden!

KW 27 vom 02. Juli 2018

Nachdem der Lupinenkaffee so toll von unseren Kunden angenommen wird, haben wir jetzt auch den **Lupresso** im Programm.

Lupresso aus der weißen Süßlupine, die beste Alternative zu Espresso.

Lupresso ist von Natur aus ohne Koffein, durch die schonende Langzeitröstung ist er sehr gut verträglich, außerdem ist er frei von Gluten und hat eine hervorragende Ökobilanz.

Zudem ist vom Biolandbauer Klein aus Wertheim-Sachsenhausen – absolut Regional!!

250 Gramm für **5.99 €**



## Trinkmolke natur, 0,2% Fett

*Reine Trink-Sauermolke von der Molkerei Schrozberg*

Molke besteht zu 94 % aus Wasser, zu 4 bis 5 % aus Milchzucker und ist nahezu fettfrei.

Außerdem enthält sie Milchsäure, die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> (dies bewirkt die grünliche Farbe) und B<sub>6</sub> sowie Kalium, Calcium, Phosphor und andere Mineralstoffe, doch vor allem 0,6 bis 1 % Molkenprotein. Molke enthält deutlich weniger Eiweiß als Milch. Insbesondere enthält sie anders als Milch kein Kasein. In Milch ist das Kasein hingegen das Haupteiweiß.

0,5 Liter Flasche **0,89 €**



Die Vollkornbäckerei Köhler hat wieder Neuheiten für Sie im Angebot!

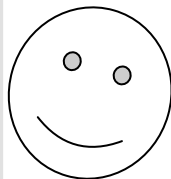
Zwetschgenkuchen, Zwetschgenplunder und der vegane Himbeerkuchen sind jetzt lieferbar.

In der Sommerzeit wurden folgende Produkte aus dem Angebot genommen:

Sonnenblumenbrot, Walnussbrot, Hausbrot. Diese Brote gibt es erst wieder im September.

In der heißen Jahreszeit liefern wir keine Donauwelle und Schokobananen aus.

Auch wir sind jetzt  
bei  
**facebook**  
dabei!



Die neue Schrot & Korn Juli 2018

Ist lieferbar. Bestellen Sie einfach diese kostenlose Zeitschrift!

Hier finden Sie leckere Rezepte für die Grillsaison. Und vieles mehr!



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.**

Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!



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

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 09.07.18. bis Freitag den 13.07.18 KW 28/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Dicke Bohnen, Zw iebeln im Bund (M, L, XL), Landgurken, Rote Bete (L, XL), Trauben blau, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhen, Weißkraut, Dicke Bohnen, Zw iebeln im Bund, Landgurken, Rote Bete M, (L, XL), Tomaten (L, XL)
Mild:	S M L XL	salat, Möhen, Rote Bete, Zw iebeln im Bund, Landgurken, Zucchini, Tomaten (M,L, XL), Trauben blau, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Zw iebeln im Bund, Landgurken, Rote Bete, Tomaten, Zucchini (M, L, XL), Dicke Bohnen (L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Pflirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen blau, Trauben blau, Trauben w eiß, Honigmelone Galia (L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, NL	6,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	7,99 / kg	.....kg Aprikosen, I	6,19 / kg
.....kg Fenchel, Regional	5,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Lauch, Regional	9,90 / kg	.....kg Äpfel der Woche,AR	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kg	.....St Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb,IL	8,39 / kg	.....kg Äpfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Paprika grün, E	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	8,39 / kg	.....kg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....St Landgurken, Regional	6,19 / kg	.....200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Minigurken,Regional	6,19 / kg	.....St Grapefruit, ZA	2,49 / St
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / St	.....Schale Heidelbeeren, D	5,59 / 250 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....St Honigmelone Charentais, MA	4,49 / kg
.....kg Tomaten, Regional	5,99 / kg	.....St Honigmelone, Galia	4,49 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 g	....Schale Johannisbeeren rot, Regional	3,99 / 500 g
.....kg Zucchini, Regional	3,99 / kg	.....St Kiwi, I	0,59 / St
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	4,49 / kg	.....St Mango, BF	2,69 / St
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,59 / Stück	.....kg Nektarinen, Sp	7,99 / kg
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Pflirsiche, Sp	7,99 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 g	.....kg Pflaumen blau, Sp	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kg	.....kg Orangen, I	3,99 / kg
.....kg Frühkarotten, Regional	3,69 / kg	.....3 kg Orangen,I Vorratstüte	11,37 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Pastinaken, I ?	5,49 / kg	.....kg Trauben blau, I	8,99 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund	.....kg Trauben w eiß, I	8,99 / kg
.....kg Rübchen Goldball, Regional ?	5,99 / kg	.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
.....St Rettich w eiß, Regional	2,59 / St	.....St Zitronen, GR	5,49 / kg
....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kg	....Schale Kirschen, Regional	3,20 / 200 g / Schale
.....kg Rote Bete, Sp (neue Ernte)	2,99 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
....Bund Rote Bete im Bund, Regional	2,99 / Bund	solange der Vorrat reicht	
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Kartoffeln</b>	
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg	..... Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, D (neu)	4,99 / St	..... Frühkartoffeln vk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi,Regional	1,99 / St	..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	2,99 / kg	.....kg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kg	.....kg Gemüsezw iebeln, Sp	3,49 / kg
<b>Salate</b>		.....kg Zw iebeln gelb, EGT	2,99 / kg
.....St Salat regional	1,79 / St	.....kg Zw iebeln rot, EGT	2,49 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g	.... Bund Zw iebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
....Schale Kresse, regional	0,89 / Schale	<b>Pilze</b>	
....Schale Sprossenmix, D	2,49 / Schale	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
<b>Kräuter im Topf</b>		....Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
...Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	<b>Nüsse</b>	
...Topf Petersilie, D	2,39 / Topf	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
...Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	.....St Kokosnuss, CL	2,29 / St
...Topf Minze, D	2,39 / Topf	....200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
...Mix Mix Küchenkräuter, 6 Töpfe	13,60	....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!

## Backwaren im Juli 2018

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1020	Urkornbrot, w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €

.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

#### **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	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	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	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	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	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

## **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €
.....	1236	Zwetschen Quarkplunder	1 Stück	1,80 €

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

.....	1306	Donauwelle (Sommerpause)	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
.....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
.....	1353	Heidelbeer Käseploutz	1 Stück	2,40 €
.....	1312	Zwetschkuchen	1 Stück	2,50 €

#### **Dauergebäck / Kekse / Kracker**

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
.....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €

.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €
-------	--	--------------	-------	--------

#### **Backwaren von der Bäckerei Steinruck**

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

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	0,95 €

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

# Rezepte

## Marinierte Zucchini

### Zutaten für 4 Personen:

500 g kleine Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen  
20 Basilikumblättchen  
20 Minzeblättchen  
20 Petersilienblättchen  
100 ml Weißweinessig

### Zubereitung:

Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Öl erhitzen und die Zucchinischeiben darin hellbraun braten, den Knoblauch dazu pressen und kurz mitbraten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter fein hacken und mit dem Essig verrühren. Die Mischung über die Zucchini gießen und alles vermengen. Zugedeckt für mindestens 3 Std. kalt stellen. Ab und zu umrühren. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen und mit Basilikum- Minze und Petersilienblättchen garnieren.

## Fenchelsuppe mit Ciabatta

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Suppe:

1 Zwiebel  
50 g geräucherter Speck  
500 g Fenchel  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
¾ l Hühnerbrühe  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL gehackte Petersilie

#### Für das Brot:

4 – 6 Scheiben Ciabatta  
5 EL Olivenöl  
30 g Pecorino, frisch gerieben

### Zubereitung:

Zwiebel und Speck fein würfeln. Den Fenchel putzen, die Stängel abschneiden, das Grün beiseitelegen. Die Fenchelknollen längs vierteln, vom Strunk befreien und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Speck darin glasig anschwitzen. Den Fenchel hinzufügen und 2 – 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz umrühren und die Brühe angießen. Das Ganze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün klein schneiden und die Hälfte davon sowie 1 EL gehackte Petersilie unterrühren. Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten rösten. Die Suppe in eine Terrine füllen, die Brotscheiben auf die Suppe legen, mit Öl beträufeln, mit dem geriebenen Käse und den restlichen Kräutern bestreuen.

## Gefüllte Pfirsiche

### Zutaten für 4 Personen:

4 reife, feste weiße Pfirsiche  
Butter für die Form  
80 g Amaretti (ital. Mandelmakronen)  
2 – 3 EL Zucker  
1 EL Kakaopulver  
1 Eigelb  
50 ml Rum  
Butterflöckchen  
Puderzucker

### Zubereitung:

Pfirsiche halbieren und entsteinen. Eine ofenfeste Form ausbuttern und die Pfirsichhälften darin nebeneinander anrichten. Die Amaretti zerbröseln. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Zucker, Kakaopulver, Eigelb, Rum und Amarettibrösel miteinander vermengen. Die Mischung über die Pfirsichhälften verteilen. Jeweils ein Butterflöckchen darauf setzen. Die Pfirsiche im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Lauwarm servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!