



Liebe Kunden!

KW 23 vom 4. Juni 2018



**Aktionspreis
für 6 x 0,7 l
€ 9,90 statt
€ 10,69 !**

Alles frisch mit BioZisch!

Für alle, die unter der Frühsommer-Hitze leiden:

Mit den beliebten BioZisch Limonaden aus dem Hause Voelkel bieten wir unseren Kunden eine genussvolle Biolimonade mit hochwertigen 100% Direktsäften. Aktuell gibt es die prickelnden Erfrischungen bei uns in **8 verschiedenen Geschmacksrichtungen**.

Basis der Voelkel Bio-Limos sind deren Frucht- und Gemüsesäfte, Kräuter- und Gewürzauszüge sowie Bio-Mineralwasser aus der Voelkel-eigenen, staatlich anerkannten Quelle im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue. Frei von Aromazusätzen werden sie mit der fruchteigenen Süße aus Fruchtdicksäften geschmacklich abgerundet. In konventionellen Limonaden und Erfrischungsgetränken sind dagegen meist Aromaextrakte, Fruchtsaftkonzentrate, Süßstoffe oder Zucker sowie Farbstoffe enthalten.

Unsere Sorten:

- | | | | |
|----------------|-----------------|------------------|----------------|
| ● Natur Orange | ● Zitrone | ● Himbeer Cassis | ● Guarana Cola |
| ● Bitter Lemon | ● Holunderblüte | ● Blutorange | ● Rhabarber |

Neu von der Vollkornbäckerei Köhler:

Heidelbeer Käseplotz, fruchtig, süß und saftig! Art.Nr. 1353 für € 2,40

Quinoa Brot 500 g, mit Quinoa aus deutschen Landen, glutenfrei, sehr reich an Eiweiß und essentiellen Fettsäuren! Art.Nr. 1015 für € 3,50

Nicht mehr im Sortiment:

Himbeerkuchen, Dinkel Apfeltasche und Ingwerkekse

Vorankündigung:

In der KW 26 gibt es wieder die beliebten
Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg.

Bestellschluss ist Freitag der 22.06.2018.

Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110

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 11.06.18. bis Freitag den 15.06.18 KW 24/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Mangold, Rote Beete im Bund, Kartoffeln Agria,
	O O O O	Tomaten (M, L, XL), Fenchel (M, L, XL), Bananen, Aprikosen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Mangold, Rhabarber,
	O O O O	Rote Bete im Bund, Kartoffeln Agria, Tomaten (M, L, XL), Fenchel (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Mangold, Rote Beete im Bund, Kartoffeln Agria,
	O O O O	Tomaten (M, L, XL), Fenchel (M, L, XL), Bananen, Aprikosen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Tomaten, Chinakohl, Kartoffeln Agria, Rote Bete im Bund, Erdbeeren
	O O O O	Mangold (L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Zitronen
	O O O O	Grapefruit, Mango (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	6,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kgkg Aprikosen, I	6,49 / kg
.....kg Lauch, Sp	5,49 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kgkg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, IL	7,99 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika grün, E	7,99 / kgkg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, NL	1,99 / Stkg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....St Minigurken, Regional	7,59 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....kg Spinat, Regional	7,99 / kg	...Schale Erdbeeren, Regional	4,99 / 500 g
.....St Stangensellerie, Sp/ I / D	2,39 / StSt Grapefruit, ZA	2,49 / St
.....kg Tomaten, Regional	5,99 / kgSt Honigmelone Charentais, MA	5,99 / kg
...250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 gSt Kiwi, I	0,59 / St
.....kg Zucchini, Regional	5,49 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
Wurzelgemüse	St Mango, BF	2,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgkg Nektarinen, Sp	7,99 / kg
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...Schale Physalis/Kapstachelbeeren	2,99 / 100 g /Schale
...100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 gkg Pfirsiche, Sp	7,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kgkg Orangen, I	3,79 / kg
.....kg Frühkarotten, I/SP	2,99 / kg3 kg Orangen, I Vorratstüte	9,95 / kg
.....kg Pastinaken, I	5,49 / kgkg Rhabarber, Regional	5,99 / kg
...Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Saftorangen, I/Sp ?	3,49 / kg
.....kg Rettich schwarz, A	2,89 / kgSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,99 / kg
.....St Rettich weiß, I ?	3,99 / StSt Zitronen, GR	5,49 / kg
...Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kg	...Schale Kirschen, I	3,28 / 200 g / Schale
.....kg Rote Bete, Sp (neue Ernte)	2,99 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
...Bund Rote Bete im Bund, Regional	2,99 / Bund	solange der Vorrat reicht	
.....kg Spargel weiß, Regional	13,99 / kg	Kartoffeln (bitte gewünschte Sorte u. Menge ankreuzen)	
.....kg Spargel grün, Regional	13,99 / kg 1,5 kg / 1,99 € 2,5 kg / 3,16 €
Kohlgemüse	 5 kg / 5,99 € 10 kg / 11,30 €
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg Agria, vfk, Regional	
.....St Blumenkohl, D (neu)	4,99 / St Kartoffeln Karlena/Gunda, mk, D	2,39 / kg
.....kg Broccoli, Regional	7,49 / kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	1,69 / Stkg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kg	Zwiebeln	
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,99 / kgkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....St Wirsing, Regional	4,69 / kgkg Zwiebeln gelb, NL	2,69 / kg
.....kg Chinakohl, Regional	4,89 / kgkg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
Salate		... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St Salat regional	1,79 / Stkg Schalotten, A	5,99 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 gkg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg	Pilze	
Sprossen / Kräuter	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
...Schale Kresse, regional	0,89 / Schale100 g Kräuterseitlinge, Regional	2,69 / 100 g
...Schale Sprossenmix, D	2,49 / Schale	..Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
Kräuter im Topf		Nüsse	
...Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
...Topf Petersilie, D	2,39 / TopfSt Kokosnuss, CL	2,29 / St
...Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
...Topf Minze, D	2,39 / Topf100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
...Mix Mix Küchenkräuter, 6 Töpfe	13,60200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

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

Aktuelles Käseangebot im Juni 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	Pötzelsberger	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48% Fett	Vallée Verte	1,99 € / 100 g
119496	Dorfkäse bunter Pfeffer, 65 % Fett	Hofkäserei Belriet	2,59 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejeri	1,99 € / 100 g
117437	Tortenbrie	dennree	1,49 € / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin	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	Alpenkräuter Käse 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

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	Weißenhörner	125 g	1,99 €
125829	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Spinatknödel mit Gorgonzolasoße

Zutaten für 2 Personen:

150 g Brötchen, Dinkel- oder Vollkornbrot
1 kleine Zwiebel
3 EL Butter
100 ml Milch (bei Vollkorn mehr)
2 große Eier
1 Portion Spinat blanchiert
Salz & Pfeffer
Petersilie
2 EL Dinkelmehl zum Binden
ca. 120 g Gorgonzola
250 ml Sahne
Tomaten, geviertelt als Deko

Zubereitung:

Brötchen/Brot in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln in Butter andünsten, mit klein geschnittenem Brot und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Alles mit Dinkelmehl gut verrühren. Milch mit Ei, Salz und Pfeffer verquirlt darüber geben und ca. 30 – 40 Minuten ziehen lassen. Blanchierten, ausgedrückten und klein geschnittenen Spinat darunter rühren. Mit nassen Händen Knödel formen und in Salzwasser ca. 15 Minuten leicht kochen lassen.

Sahne in einem Topf erhitzen und klein geschnittenen Gorgonzola einrühren und unter ständigem Rühren einköcheln lassen.

Knödel mit Soße und Tomatenvierteln servieren.

Erdbeer-Avocado-Salat

Zutaten für 4 Personen:

3 Avocados
1 Zitrone
1 EL Honig
2 Msp. frisch geriebener Ingwer
5 EL Pinienkerne
1 Schälchen Erdbeeren
Blattsalat als Deko
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Saft der Zitrone, Honig und Ingwer in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Avocados halbieren, Kern entfernen, nochmals halbieren und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Schräg in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Abkühlen lassen und zu den Avocados geben. Erdbeeren putzen und halbieren oder vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen.

Etwas Salat in Portionsschüsseln oder Gläser verteilen und mit dem Erdbeer-Avocado-Salat auffüllen. Einige Pinienkerne darüber streuen.

Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zutaten für 2 Personen:

200 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
100 ml Kirschsafte (oder Wasser)
2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Vanille-Puddingpulver

Zubereitung:

Rhabarber putzen und in Würfel schneiden. Erdbeeren putzen und vierteln. Rhabarber mit Kirschsafte (Wasser), Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten unter Rühren kochen. Vanillepudding mit etwas kaltem Wasser glatt-rühren. Kompott damit binden und erneut kurz aufkochen.

Von der Kochstelle nehmen, die Erdbeeren untermischen und abkühlen lassen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!