



Feldvorbereitung für den Gemüseanbau. Die ersten Reihen mit dicken Bohnen wurden ausgesät. Eine dicke Bohne ist so groß wie die Zwei-Euro Münze. Diese Aussaat wurde wegen der Samengröße händisch und nicht mit der Maschine getätigt.

Als zusätzlichen Beitrag für den Umweltschutz, werden wir in Zukunft die Rechnungen und unser Wochenblatt per E-Mail an Sie senden. Für Kunden, die dies nicht möchten, werden wir weiterhin die Rechnungen und das Wochenblatt in Papierform mitliefern. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie weiterhin die Papiaerausgaben wünschen. Wir starten in dieser Woche mit dem Versenden der Rechnungen per E-Mail. Zur Sicherheit drucken wir aber auch beides noch mit aus. Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie keine E-Mail-Rechnung erhalten haben. Wir hoffen, dass diese Neuerung funktioniert!

Die aktuelle Schrot & Korn März 2019 ist kostenlos erhältlich! Bei Interesse bitte einfach dazu bestellen.



Ab sofort haben wir wieder Leckereien für die Osterzeit in unserem Programm! Sehen Sie sich unser beigefügtes Informationsblatt an oder im Online-Shop unter „Ostern“!

Die neue „**köstlich & vegetarisch**“ ist erhältlich! Passend zum nahenden Frühling dreht sich in dieser Ausgabe alles um leichten Genuss, junges Gemüse und frühlingshaften Ideen für den Alltag und liebe Gäste. Hier finden Fans frischer Kräuter tolle Rezepte mit Bärlauch, wie zum Beispiel die würzige Bärlauch-Quinoa-Bowl oder die knusprigen Hirse-Lauch-Bratlinge mit Bärlauch-Zitronen-Quark. Auch die köstlichen Leckereien zum Brunch sollten Sie unbedingt probieren: Ob knusprige Crostini mit Erbsen-Hummus, die ofenfrische Hefebrot mit edler Marzipan-Mandel-Füllung oder das geröstete Schoko-Nuss-Granola – für jeden Geschmack ist garantiert das Richtige dabei. Einfach bestellen!

4,90 €



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.

In der KW 11 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg. Bestellschluss ist Freitag der 08.03.19. Auslieferung ab Mittwoch 13.03.19. 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 gute Woche wünscht Ihnen Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 11/19
 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 11.03.19 bis Freitag, 15.03.19 KW 11/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Regina, Radieschen (M, L, XL), Knollensellerie (L, XL), Orangen, Bananen, Apfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Regina, Radieschen, Kollensellerie, Kohlrabi (M, L, XL), Tomaten (XL)
Mild:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Regina, Radieschen (M, L, XL), Knollensellerie (L, XL), Orangen, Bananen, Apfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Lauch, Möhren, Kartoffeln Regina, Grünkohl, Weißkraut, Salat Chicoree (M, L, XL), Wurzelpetersilie (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Clementinen, Orangen, Grapefruit, Kiwi, Kiwi gelb

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Isr.	7,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	6,89 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	6,29 / kgkg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	6,39 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Isr	7,99 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,99 / kgkg Apfel Braeburn, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	7,99 / kgkg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, I	8,99 / kgkg Birnen, I	5,49 / kg
.....St Stangensellerie, Sp ?	3,29 / Stkg Clementinen, I	4,99 / kg
.....kg Tomaten, I/Sp	4,99 / kgkg Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt Granatapfel, Tr	2,99 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kgSt Grapefruit, Sp	1,59 / St
Wurzelmüse	St Kiwi, I	0,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt Kiwi gelb, I	0,75 / St
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Mango, PE	2,49 / St
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Orangen, I	3,29 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Blutorangen, I	3,29 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kgkg Zitronen, I	6,59 / kg
.....kg Navetrübchen, F	4,99 / kgkg „Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	Kartoffeln	
....Bund Radieschen, I	2,59 / Bund	Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Rettich schw arz, D	3,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg Schw arz w urzeln, NL	5,39 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
.....kg Steckrüben, D	3,69 / kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
Kohlgemüse	11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	3,39 / Stkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg Broccoli, I	6,69 / kgkg Topinambur, Regional	5,49 / kg
.....St Chinakohl, NL	6,49 / kg	Zwiebeln	
.....kg Grünkohl, Regional	6,89 / kgkg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, Italien	2,29 / Stkg Zw iebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kgkg Zw iebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg Bund Zw iebeln im Bund, I	3,99 / Bund
.....St Wirsing, I	5,69 / kgkg Schalotten, A	5,99 / kg
Salate	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat der Woche F	2,95 / St	Pilze	
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, I	4,19 / Stück200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Batavia, F/I	2,95 / St100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Kopf, F/I	2,95 / St	Nüsse	
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....kg Salat Radicchio, I	5,79 / kg200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
Sprossen / Kräuter	100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
Kürbis			
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

Aktuelles Käseangebot im März 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, lactosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
161559	Flotte Berta, Schnittkäse, 50 % Fett	Söbbeke	2,69 / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
129148	Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50%	Käserebellen	2,59 / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegenamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück

Abgepackte Käse

117112	Back-Camembert, 45%FiTr	ÖMA	100 g	2,59 € / Stück
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
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	Kräuter Käse aus Weidemilch 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
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
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J. Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J. Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 / 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	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Pasta mit Rote Bete Soße

Zutaten für 5 Personen:

10 Stiele Thymian
700 g Rote Bete
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
40 g Parmesan
500 g Nudeln
200 ml Schlagsahne
Zitronensaft

Zubereitung:

Thymianblättchen abzupfen. Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten vierteln, Knoblauch halbieren. Rote Bete, Schalotten, Knoblauch und Thymian auf einem Backblech mit 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-40 Minuten weich garen, dabei einmal durchmischen.

Hartkäse in dünne Streifen hobeln und beiseite stellen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 600 ml Nudelwasser auffangen. Rote Bete-Mischung und Sahne im Mixer fein pürieren.

Rote-Bete-Sauce mit 400-500 ml Nudelwasser mischen und mit Salz, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Nudeln mit Sauce, Käse und Kresse anrichten. Mit restlichem Öl beträufeln.

Wirsing-Pilz-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

65 g Butter
50 g Mehl
800 ml Milch
Salz & Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe
400 g braune Champignons
700 g Wirsing
1 EL Olivenöl
6 Stiele Thymian
120 g mittelalter Gouda
15 Lasagne-Platten (270 g)

Zubereitung:

50 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz dünsten. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. kochen. Gelegentlich umrühren. Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 3 Min. braten. Knoblauch, die Hälfte der Zwiebeln und abgezupfte Thymianblättchen zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

1 El Butter in der Pfanne zerlassen. Restliche Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Wirsing und 100 ml Wasser zugeben und 7-10 Min. leicht bissfest garen. Wirsing salzen und pfeffern. Käse raspeln.

Eine Auflaufform mit 1/2 EL Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden verstreichen. Dann Lasagne-Platten, Pilzmischung, Wirsing, Béchamel und Käse abwechselnd in die Form schichten. Lasagne im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Ofendrittel 45-50 Min. backen

Kräuteraufstrich

Zutaten für 2 Gläser:

250 g Brokkoli
Salz
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
100 g Cashewkerne
30 g glatte Petersilie
20 g Dill
1 Schale Kresse
1/2 Bund Schnittlauch
Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob in Würfel schneiden. Röschen und Strunk in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Cashews zugeben, kurz anrösten und beiseite abkühlen lassen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Restliches Öl, Brokkoli, Schalotten, Cashews, Petersilie und Dill sehr fein pürieren. Kresse und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in verschließbare Gläser füllen. Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!