



Liebe Kunden!

Spätzle vegan und frisch von Pasta Nuova, 500 gr Packung € 2,99

Pfannenfertige Zubereitung, kurzes Anbraten genügt. Vegan.

Zutaten: Wasser, HARTWEIZENGRIESS (42%), Meersalz, Sonnenblumenöl.



Neues von der Vollkornbäckerei Köhler

Nusshörnchen aus Vollkornmehl mit Haselnüssen € 2,00 / Stück

100 % Weizenvollkornmehl, Butter, Milch, Haselnüsse, Marzipan, Rohrohrzucker, Hefe, Acerola, Steinsalz, Gerstenmalzmehl, Zitrone, Zimt.

Zupfkuchen – DER Schoko-Käsekuchen-Klassiker € 2,70 / Stück

Quark, Dinkel Vollkornmehl, Eier, Butter, Rohrohrzucker, Vollrohrzucker, Maisstärke, Kakako, Zitrone, Backpulver, Zimt, Vanillezucker, Steinsalz

nicht länger im Sortiment

- Dinkel Krapfen hell
- Dinkel Apfel Krapfen



Neu beim Grashüpfer

Kumquats / Zwergorangen aus Spanien € 9,99 / kg

Die Frucht wird in der Regel mit Schale und Kernen gegessen; die Schale schmeckt eher herb-süßlich, das Fruchtfleisch meist sehr sauer.

Quelle: Wikipedia



Nicht länger im Sortiment:
Grünkohl
Kürbis Hokkaido

Köstlich VEGETARISCH für € 4,90

Feines für den Frühling

Themen u.a.:

- Frisch vom Markt: Radieschen
- Zart& aromatisch: Frühlingsgemüse
- Für ein gelungenes Osterfest
- Wilde Würze: Bärlauch



Die neue Schrot & Korn Ausgabe März ist da!

Aus dem Inhalt:

- Rezepte - Alle Welt liebt Reis
- Logistik- Ohne LKW kein Müsli
- Speiseöl – Zeit für einen Ölwechsel!
- Konstantin Wecker: „Widerstand braucht Zärtlichkeit“ ... und vieles mehr



Einfach kostenlos mitbestellen!

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 11/20
 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.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 09.03.2020 bis Freitag, den 13.03.2020 KW 11/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Blumenkohl (S,M), Schw arz w urzeln, Fenchel (L,XL) Kohlrabi (XL), O O O O Äpfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Blumenkohl (S), Fenchel, Topinambur, Blaukraut, O O O O Kürbis Butternut, Kohlrabi (M,L, XL), Wirsing (L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Blumenkohl, Fenchel (S), Topinambur, Pastinaken (M,L,XL), O O O O Äpfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Feldsalat, Möhren, Lauch, Weißkraut, Rettich schw arz, O O O O 1kg Kartoffeln Nicola (M,L,XL), Kresse in der Schale, Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Orangen, Clementinen, Kiw i, Birnen, Zitrone O O O O

Änderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	8,49 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,39 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,89 / kgkg Äpfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,49 / kgkg Äpfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	8,89 / kgkg Äpfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	8,89 / kgkg Äpfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	8,39 / kgkg Äpfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	2,69 / Stkg Äpfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / StSt 3 kg Vorratstüte Äpfel	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, Arg	5,99 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,79 / kgkg Blutorangen, I	3,39 / kg
Wurzelgemüse	St Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kgkg Clementinen, Sp	5,99 / kg
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgSt Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Möhren,Regional	2,39 / kgSt Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kgSt Kiw i, I ?	0,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kgSt Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
....Bund Radieschen, I	2,39 / Bundkg Kumquats	9,99 / kg
.....St Rettich w eiß, I	3,79 / StSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D ?	5,99 / kgSt Mango, Sp ?	2,69 / Stück
.....kg Rettich schw arz, D, Bioland	4,49 / kgkg Orangen, Gr	3,39 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kgSt Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Schw arz w urzel, NL	5,39 / kgkg Saftorangen, I	3,39 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgSt Saftorangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kgkg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kgkg „Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg	Kartoffeln	
Kohlgemüse	kg Laura, vorw iegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kgkg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	3,79 / Stkg Karlena/Gunda, mehlig kochend, Region	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	5,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kg	Zwiebeln	
.....St Kohlrabi, I	2,15 / Stkg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,69 / kgkg Zw iebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg Zw iebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Wirsing, I	4,99 / kg Bund Zw iebeln im Bund, I	2,99 / Bund
Salate	kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat der Woche, F / I	2,89 / Stkg Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
.....St Salat Batavia, F / I	2,89 / St	Pilze	
.....St Salat Kopfsalat, F / I	2,89 / St200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Eichblatt, F / I	2,89 / St200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Endivien,	2,99 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kgSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg	Kürbis	
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 gSt Kürbis Butternut, I	3,79 / kg
Nüsse	Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		

Backwaren im März 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	Walsnussbrot	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 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 €
.....	1213	Nuss Hörnchen	1 Stück	2,00 €

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 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €
....	1292	Zupfkuchen	1 Stück	2,70 €

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. Donnerstagkunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkern	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	Dinkelseele 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.

Rezepte

Reis-Wirsing-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

ca. 500 g Wirsing, Strunk entfernt, in feine Streifen geschnitten
1-2 Zwiebeln, gewürfelt
Palmfett oder Margarine
1 l Gemüsebrühe
Anis, Kümmel, Salz
etwas Muskat
120 g Vollkornreis nach Packungsanweisung zubereitet
100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Die geschälten und gewürfelten Zwiebeln in wenig Palmfett oder Margarine glasig dünsten.
Den Wirsing dazugeben und unter Rühren etwas anziehen lassen. Mit der Brühe (evtl. mit einem Teil Weißwein) ablöschen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.
Vorgekochten Vollkornreis auf die Teller geben. Die sehr heiße Suppe darüber verteilen und mit Käse bestreut servieren.

Lauch-Möhren-Rösti

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln
200 g Lauch
200 g Möhren
Salz und Pfeffer
½ EL Kümmelsamen
1 EL Speisestärke
4 EL Butter 4 EL Erdnussöl
60 g gesalzene und geröstete Cashewnüsse
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Dill
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren, abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob raspeln.
Den Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
Möhren schälen und grob reiben.
Alles zusammen in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Speisestärke dazu geben und gut vermengen. Anschließend die Masse in 4 Portionen teilen.
1 EL Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
Die Rösti-Masse portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten und im Ofen bei 80 Grad warm halten.
In der Zwischenzeit Cashewnüsse grob hacken, rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
Rösti aus dem Ofen nehmen und mit der Salsa servieren.

Hirsesalat mit Avocado und Apfel

Zutaten:

200 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Meersalz
1 Msp. Paprika, edelsüß
Saft einer Zitrone
3 EL Olivenöl
3 EL naturtrüber Apfelsaft
1 Zwiebel
2 rote Äpfel
1 Avocado
80 g Rosinen
etwas Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Hirse in der Brühe mit dem Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Das Lorbeerblatt entfernen. Öl, Pfeffer, Salz und Paprika zugeben. Abkühlen.
Aus dem Zitronensaft, Öl und Apfelsaft ein Dressing rühren.
Salzen und pfeffern.
Die Zwiebel schälen und würfeln.
Die Äpfel und Avocado in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Hirse vermengen. Rosinen unterheben. Mit dem Dressing anmachen und mit Zitronenmelisse verzieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!