



Liebe Kunden! KW 45 vom 5. November 2018

Geschenkset Wildrose Verwöhndusche + Harmonisierendes Pflegeöl
Zum Duschen und zur Pflege danach

17,99 €



Geschenkset Granatapfel, Weleda, 200 ml Granatapfel Schönheitsdusche, 100 ml Granatapfel
Regenerierendes Pflege-Ölin einer Blechdose mit orientalischer Prägung. 19,99 €

Geschenkset Weleda MEN Aktiv-Duschgel + After Shave Balsam
Zum Duschen und zur Pflege nach der Rasur 16,99 €



Veganer Bacon von Weathy

Sie werden nicht glauben, wie unglaublich nah dieser vegane Bacon an das Original herankommt. Unser veganer Räucher-Speck überzeugt mit seinem Aussehen, seiner faserigen, zarten Textur und seinem würzigen Geschmack. Manchmal muss es einfach etwas Rauchiges, Würziges und Salziges sein. Der vegane Räucher-Speck schmeckt hervorragend zu Kartoffelpüree, Nudeln und Schupfnudeln oder einfach kalt aufs Brot. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

60g 1,99 €



Neue Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler!

Rotenburer Schloßbrot, 750 g 3,90 €

ein klassisches helles Mischbrot mit regionalen Saaten. Den Namen verdankt das Brot unserer vornehmen Adresse: 'Am Schloß 2b'; das Wort 'Rotenbur' entspricht der mittelalterlichen Bezeichnung von Rottenbauer, dem Würzburger Ortsteil, in dem die Backstube der Vollkornbäckerei Köhler mittlerweile beheimatet ist. Das Brot wurde von der Bioland Brotprüfung mit einer Goldurkunde ausgezeichnet!

Gewürzkuchen - DER Kuchen für die Vorweihnachtszeit: er bringt all die Gewürze und Geschmacksrichtungen mit, die in der kalten Jahreszeit für gute Stimmung sorgen

- und: er passt ganz hervorragend zu Tee, Punsch und Glühwein!! 2,50 €/Stück



Faire Elise - vegan, 3er Pack - Lebkuchenvariante, die sowohl vegan ist als auch fair gehandelte Rohstoffe beinhaltet

Zutaten: Rohrohrzucker, Zartbitter Kuvertüre und Bananen von dem Lieferanten Rapunzel und dessen Kooperative 'Hand in Hand'.

MARZIPAN, Zartbitter Kuvertüre, MANDELN, HASELNÜSSE, Aprikosenkonfitüre, DINKELmehl Type 630, Bananen, Rohrohrzucker, Belebtes Wasser, Orangeat, Zitronat, DINKEL Vollkorn Oblate (DINKELmehl 630, Kartoffelstärke), Weinstein Backpulver, Lebkuchengewürz
ein 3er Pack 7,99 €

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.



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



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 46/18
 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 12.11.18 bis Freitag, 16.11.18 KW 46/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Cherrytomaten (M, L, XL), Paprika rot (XL), Paprika grün (XL), Bananen, Satsumas
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Cherrytomaten, Paprika rot M, L, XL), Paprika grün (L, XL), Pastinaken (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Cherrytomaten (M, L, XL), Paprika rot (XL), Paprika grün (XL), Bananen, Satsumas
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffeln Queen Anne, Cherrytomaten, Paprika rot (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), Äpfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Satsumas, Kiwi, Kaki

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit			
Frucht- & Blattgemüse		Obst				
.....St	Auberginen, NL	4,69 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St		
.....kg	Fenchel, Regional	6,89 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St	
.....kg	Lauch, Regional	5,59 / kgkg	Äpfel der Woche,D	4,19 / kg	
.....kg	Mangold, Regional	6,49 / kgkg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg	Paprika gelb, Sp	7,99 / kgkg	Äpfel Elstar, D	4,19 / kg	
.....kg	Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg	Äpfel Gala, D	4,19 / kg	
.....kg	Paprika rot, Regional/NL	8,99 / kgkg	Äpfel Santana, D	4,19 / kg	
.....St	Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg	Äpfel Topaz, Regional	5,89 / kg	
.....kg	Spinat, Regional	6,99 / kgkg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg	
.....St	Stangensellerie, Regional	3,39 / Stkg	Birnen, D	4,99 / kg	
.....kg	Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g	Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g	
...250g	Cherrytomaten, Regional/NL	2,79 / 250 gSt	Granatapfel, Sp	2,39 / St	
.....kg	Zucchini, Sp	5,69 / kgSt	Kaki, Sp	1,49 / Stück	
Wurzelgemüse		St	Kiwi, I	0,65 / St	
.....St	Knollensellerie, Regional	3,59 / kgSt	Kiwi gelb, I	0,75 / St	
.....kg	Gelbe Bete, D	3,99 / kgSt	Limetten, MX	7,99 / kg	
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt	Mango, Sp	4,65 / St	
....100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg	Pflaumen blau/rot oder gelb, I	5,89 / kg	
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Orangen, Sp	4,99 / kg	
.....kg	Möhren, Regional	2,69 / kgkg	Satsumas, Sp	4,19 / kg	
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,59 / kgkg	Zitronen, I	6,59 / kg	
.....kg	Pastinaken, NL	5,59 / kgkg	„Apfelbrot-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	solange der Vorrat reicht	
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bund	Kartoffeln			
.....St	Rettich weiß, Regional	2,29 / St	Kartoffeln Agria, vfk, Regional			
.....kg	Rote Bete, Regional	3,39 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg	Schwärzwurzeln, NL	5,19 / kg	Kartoffeln Laura, rötlich, fvk, Regional			
.....kg	Wurzelpetersilie, D	8,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
Kohlgemüse			Kartoffeln Regina, fk, Regional			
.....St	Blaukraut, NL	3,89 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....St	Blumenkohl, D	4,49 / St	Kartoffeln Queen Anne fk, Regional			
.....kg	Broccoli, NL	4,59 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg	Grünkohl, Regional	6,79 / kg	Frühkartoffeln mk, Regional		2,99 / kg
.....St	Kohlrabi, Italien	2,29 / Stkg	Bataten / Süßkartoffeln, I		5,29 / kg
.....kg	Rosenkohl, NL	7,99 / kgkg	Topinambur, Regional		4,89 / kg
.....St	Spitzkraut, NL	3,39 / kg	Zwiebeln			
.....St	Weißkraut, Regional	3,39 / kgkg	Gemüsezwiebeln, Sp		3,99 / kg
.....St	Wirsing, Regional	3,59 / kgkg	Zwiebeln gelb, Regional		3,99 / kg
.....kg	Chinakohl, D	3,89 / kgkg	Zwiebeln rot, D		3,99 / kg
Salate		 Bund	Zwiebeln im Bund, Regional		2,99 / Bund
.....St	Salat der Woche Regional/F	2,39 / Stkg	Schalotten, A		5,99 / kg
.....100 g	Salat Chiccoree, NL	1,09 / 100 gkg	Knoblauch, D/A		1,49 / 100g
.....St	Salat Endivien, Regional	2,39 / Stück	Pilze			
.....100 g	Feldsalat, Regional	2,99 / 100 g200 g	Austernpilze, Regional		2,99 / 200 g
.....kg	Salat Radicchio, Regional	6,79 / kg200 g	Champignons, Regional		2,29 / 200 g
Sprossen / Kräuter			Nüsse			
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I		4,59 / 330 g
....Schale	Sprossenmix, D	2,69 / Schale200 g	Walnüsse lose, F		3,12 / 200 g
Kürbis		100 g	Pistazien, USA		3,89 / 100 g
.....St	Butternutkürbis, Regional	3,59 / kg200 g	Maronen, gegart, F		4,99 / 200 g
.....St	Hokkaidokürbis, Regional	3,59 / kg				

Das es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend

Backwaren im November 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 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	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	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €
.....	1074	Rotenburer Schloßbrot	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 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	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 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	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 €
-------	--	--------------	-------	--------

Gebäck zur Winter- und Weihnachtszeit

....	1609	Faire Elise - vegan, 3er Pack	1 Pack	7,99 €
....	1605	Eisenlebkuchen, w eizenfrei	1 Pack	7,99 €

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 Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	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, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

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

Rezepte

Zucchini-Suppe mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
4 Zucchini
6 Kartoffeln
200 ml Sahne
800 ml Gemüsebrühe
italienische Kräuter
Salz & Pfeffer
Muskat
4 EL Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

Den Knoblauch, die Zucchini und die Kartoffeln kurz mit andünsten, mit der Sahne und der Brühe ablöschen.

Kräftig würzen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze fertig garen lassen. Vor dem Servieren die Suppe pürieren, den Parmesan unterrühren und evtl. nochmals abschmecken.

Pasta mit Feldsalat-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

100 g durchwachsener Speck
150 g Feldsalat
Salz
3 EL Mandelblättchen
60 g italienischer Hartkäse
150 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Öl
500 g Spaghetti
Pfeffer

Zubereitung:

Speck in feine Würfel schneiden. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Salates in kochendem Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Käse fein reiben, 1 EL beiseitestellen.

2 EL Mandelblättchen, geriebenen Käse, frischen und blanchierten Feldsalat mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft fein pürieren. Speck in einer Panne mit Öl knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nudeln kochen, abgießen und etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln tropfnass zurück in den Topf geben, mit der Hälfte des Pestos mischen und eventuell das aufgefangene Nudelwasser dazugeben. Auf Tellern angerichtet mit gemahlenem Pfeffer, Speck und dem Rest des geriebenen Käses und der Mandelblättchen servieren. Restliches Pesto lässt sich in einem verschließbaren Glas mit Olivenöl auf der Oberfläche im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.

Kürbis-Gries-Nachtisch

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis
100 ml Wasser
5 EL Hartweizengrieß
½ Orange, abgeriebene Schale und Saft
½ TL Zimt
75 g Zucker
250 g Magerquark

Zubereitung:

Den Kürbis in Stücke schneiden und in 100 ml Wasser in 10-15 Minuten weichkochen, anschließend pürieren. Den Grieß dazu rühren und alles kurz aufkochen lassen. Orangensaft, Orangenschale, Zimt und Zucker dazu geben. Zum Ausquellen vom Herd nehmen.

Wenn alles kalt ist, den Quark unterrühren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!