



**Liebe Kunden!** KW 40 vom 01. Oktober 2018

Bei diesem schönen sonnigen Herbstwetter macht die Kartoffelernte richtig Freude. Bis auf die Sorte Agria konnten wir schon alle Kartoffeln ernten. Bei der Agria müssen wir noch einige Tage warten, bis die Schale fest genug ist, damit sie den „Transport“ auf dem Förderband ohne Schalenbeschädigung überstehen.



Wie schon angekündigt – hier die **Neuheiten vom Bioland Hof Klein** aus Sachsenhausen bei Wertheim. Absolut regional!

**Grano-Lupino**, Lupinen als Granulat eingelegt; für Salate, Suppen, Soßen und zum Backen, nur erhitzen, nicht kochen, eiweißreich.  
Zutaten: weiße Süßlupine\*, Wasser, Meersalz

3,30 €/  
250 g Glas



**Tapas-Lupinos**, eingelegte Lupinenkerne im Glas der gesunde eiweißreiche Snack, für Salate, Suppen, Soßen und zum Backen, nur erhitzen nicht kochen, eiweißreich.  
Zutaten: weiße Süßlupine\*, Wasser, Meersalz

2,95 €/  
200 g Glas



**Platterbse - die deutsche Kichererbse** die Platterbse (auch als deutsche Kichererbse bezeichnet) ist für alle Kichererbsenrezepte geeignet nur erhitzen, nicht mehr kochen.  
Zutaten: Platterbsen\*, Wasser, Meersalz

3,30 €/  
250 g Glas



**Kichererbsenmehl, geröstet**, von Bohlsener Kichererbsenmehl eignet sich ideal zum Kochen und Backen. Es kann sowohl für warme oder kalte Gerichte als auch für süße oder herzhaftere Speisen verwendet werden. Besonders beliebt ist das Kichererbsenmehl z.B. für Falafel aber auch leckere Aufstriche, Dips und Pürees.



2,89 €/  
300 g

Die neue Schrot & Korn Oktober ist kostenlos erhältlich!  
Bitte einfach mitbestellen!



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 mit



bewerten.



Eine schöne Woche  
wünscht Ihnen  
Marion &  
Stefan Schäßler



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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 41/18  
 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 08.10.18 bis Freitag den 12.10.18 KW 41/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Wirsing (M, L, XL), O O O O Schlangengurken (XL), Bananen, Apfel, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Kartoffeln Queen Anne, Wirsing, Radieschen, Kresse, O O O O Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (M, L, XL), Fenchel (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Pastinaken (M, L, XL), O O O O Bananen, Apfel, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Navetrübchen, Kartoffeln Queen Anne, Wirsing (M, L, XL), O O O O Fenchel (L, XL), Kresse (XL), Apfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Kiwi, Birnen, Pflaumen, Kiwi gelb, Grapefruit, Physalis (M, L, XL) O O O O Trauben weiß

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, NL	7,29 / kg	.....St Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,39 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	5,19 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 14,80 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, NL	8,89 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	5,19 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg Apfel Gala, D	5,19 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	8,89 / kg	.....kg Apfel Santana, D	5,19 / kg
.....St Schlangengurke, Regional	2,89 / St	.....kg Apfel Topaz, Regional	5,19 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....kg Birnen, Regional	5,59 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
...250g Cherrytomaten, Regional	2,79 / 250 g	.....St Granatapfel, Sp	2,69 / St
.....kg Zucchini, Regional	5,59 / kg	.....St Honigmelone, Galia, E	3,29 / kg
.....St Zuckermais, Regional	2,29 / St	.....St Kiwi, AR	0,79 / St
		.....St Kiwi Gelb, I	0,79 / St
		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
		.....St Mango ?	3,99 / St
		.....kg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	5,29 / kg
		.....Schale Physalis/Kapstachelbeeren, D	3,49 / 100g
		.....kg	„Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		<b>Kartoffeln</b>	
		Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		Kartoffeln Queen Anne fk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg
		.....	Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg
		.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 5,29 / kg
		.....kg	Topinambur, Regional 4,89 / kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp 3,49 / kg
		.....kg	Zwiebeln gelb, Regional 3,59 / kg
		.....kg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
		.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 2,99 / Bund
		.....kg	Schalotten, A 5,99 / kg
		.....kg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
		.....200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
		<b>Nüsse</b>	
		...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
		....200 g	Walnüsse lose, F 2,78 / 200 g
		....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 Oktober 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	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 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	Donauwelle	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 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	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 €

#### 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 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, Buttermürbteig 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

## Broccoli-Salat mediterran

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Broccoli  
1 mittelgroße Zwiebel  
150 g Cherrytomaten  
8 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten  
100 g Feta-Käse  
½ Bund Petersilie  
Weißweinessig  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Den Broccoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser ca. fünf Minuten dünsten.

Die Zwiebeln in Ringe, die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den halbierten Cherrytomaten und dem abgekühlten Broccoli in eine Schüssel geben.

Salz und Pfeffer mit dem Weißweinessig verrühren, das Olivenöl dazugeben. Die Petersilie klein schneiden und zu dem Dressing geben. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen, den Feta in Würfel schneiden und darüber streuen.

## Broccoli-Creme-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen:

800 ml Wasser  
600 g Broccoli  
200 ml Sahne  
2 EL Frischkäse  
Salz & Pfeffer  
8 TL Brühe  
Muskat

### Zubereitung:

Den Broccoli waschen, in kleine Röschen schneiden und anschließend in einen Topf geben. 400 ml Wasser hinzufügen, den Broccoli zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann abgießen und dabei die Brühe auffangen.

Ca. 6 Röschen beiseitelegen und in Stücke schneiden. Den restlichen Broccoli pürieren. Die aufgefangene Gemüsebrühe, den pürierten Broccoli und die Sahne in einen Topf geben, gut verrühren und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Brühe abschmecken. Den Frischkäse unterrühren und alles nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den in Stücke geschnittenen Broccoli auf Teller verteilen und die Suppe darüber geben.

## Nudeln mit Broccoli und Pilzen

### Zutaten für 4 Portionen:

125 g Butter  
500 g Broccoli  
1 Peperoni  
500 g Champignons  
200 ml Sahne  
1 TL Gemüsebrühe, instant  
Salz & Pfeffer  
1 TL ital. Kräuter, getrocknet  
500 g Nudeln  
Geriebener Parmesan

### Zubereitung:

Pilze in Scheiben schneiden, Broccoliröschen abtrennen, Strünke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden.

Butter zerlassen, Pilze und Broccoli zufügen, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten anschwitzen.

Dann Sahne, die gehackte Peperoni, Kräuter und Gemüsebrühe zufügen. Alles bei geschlossenem Deckel ca. 20 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln kochen, in eine große Schüssel geben, mit der Gemüsesauce vermischen, mit dem Käse bestreuen und nochmals vermischen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**