



Liebe Kunden! KW 37 vom 10. September 2018

Nach längerer Pause haben wir wieder Austernpilze im Programm aufgenommen. Dieser Pilz ist mittlerweile der zweitbeliebteste Kulturspeisepilz überhaupt. Sein Aroma ist ausgesprochen voll und kräftig. Und er ist auch sehr vielseitig verwendbar. Die edlen Pilze wachsen nicht einzeln, sondern in büschelförmig angeordneten Kolonien, deren Form einer Austernbank ähnelt. Daher stammt wahrscheinlich auch der Name. Der muschelförmigen Hut der Austernpilze haben einem Durchmesser von etwa vier bis zehn Zentimetern. Er kann aber auch eine Größe von bis zu 20 Zentimetern erreichen. Sein kurzer Stil ist übrigens genauso köstlich wie der Hut. Die Farbe reicht von hellbeige, über grau bis braun. Auf die Qualität oder den Geschmack hat das aber keinen Einfluss. Sie können diesen Pilz braten, grillen, gratinieren, frittieren, schmoren oder einfach roh im Salat genießen. Kleinere Pilze verwenden Sie am besten ganz. Größere Pilze entweder vierteln oder halbieren! Manchmal kann es vorkommen, dass die Pilzhüte einen weißlichen Belag aufweisen. Lassen Sie sich davon aber nicht irritieren. Er stammt von herabgefallenen Sporen aus den Lamellen der darüber liegenden Pilze und beeinträchtigt weder die Qualität noch den aromatischen Geschmack. Der Gehalt an Vitaminen und essenziellen Aminosäuren ist auch nennenswert. Vitamine des B-Komplexes wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin) und B12 (Cobalamin), außerdem Folsäure, die Vitamine C und D, alle essenziellen Aminosäuren sowie das wertvolle Polysaccharid „Pleuran“. Ihr hoher Proteingehalt macht Austernpilze besonders für Vegetarier und Veganer interessant. Somit kann dieser Pilz Ihren Speiseplan wertvoll erweitern. Anbei ein Rezeptvorschlag mit Austernpilzen.

Am Wochenende wurden die Kartoffeln Queen Anne geerntet. Damit die empfindliche Schale geschont wird, werden diese noch nicht mit dem Kartoffelvollernter geerntet. Wir holen die Kartoffeln mit einem Roder aus dem Boden und lesen diese dann händisch zusammen. Dabei haben wir Besuch von einem befreundeten Ehepaar mit ihrer Eselkutsche bekommen.



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 Schäbler



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.

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 38/18
 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 17.09.18 bis Freitag den 21.09.18 KW 38/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffel Queen Anne, Tomaten, Rettich w eiß (M, L, XL), O O O O Zuckermais (L, XL), Äpfel, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kartoffel Queen Anne, Tomaten, Rettich w eiß (M, L, XL), O O O O Zuckermais, Kresse, Paprika rot (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffel Queen Anne, Tomaten, Rettich w eiß (M, L, XL), O O O O Zuckermais (L, XL), Äpfel, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Kartoffel Queen Anne, Rettich w eiß (M, L, XL), O O O O Wirsing (M, L, XL), Zuckermais (L, XL), Äpfel, Birnen
Obst:	S M L XL	O O O O

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	6,39 / kgSt Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,79 kgSt Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	5,39 / kgkg Äpfel der Woche, D	5,49 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kgkg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	15,65 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, NL	8,49 / kgkg Äpfel Elstar, D	5,49 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg Apfel Santana, Regional	5,79 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	8,49 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	3,49 / Stkg Birnen, Regional	5,99 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regional	2,90 / StSt Grapefruit, ZA	1,89 / St
.....kg Tomaten, Regional	6,49 / kgSt Honigmelone, Galia, E	3,29 / kg
...250g Cherrytomaten, Regional	2,79 / 250 gSt Kiwi, AR	0,79 / St
.....kg Zucchini, Regional	4,29 / kgSt Kiwi Gold (große Früchte), NZ	1,99 / St
.....St Zuckermais, Regional	2,59 / StSt Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango ?	3,89 / St
	kg Nektarinen, Sp ?	4,39 / kg
	kg Pfirsiche, I ?	6,29 / kg
	kg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	5,29 / kg
	Schale Physalis/Kapstachelbeeren, D	3,49 / 100g
	kg Orangen, ZA	6,29 / kg
	3 kg Orangen, I Vorratstütze	17,93 / 3 kg
	kg Trauben blau, I	4,89 / kg
	kg Trauben blau kernlos, I	6,59 / kg
	kg Trauben w eiß, I	4,59 / kg
	kg Trauben w eiß kernlos, I	7,39 / kg
	St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo ?	2,49 / kg
	St Zitronen, GR	6,99 / kg
	kg Zwetschgen, Regional	4,79 / kg
	kg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		Kartoffeln	
		Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Kartoffeln Queen Anne fk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg
	kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 7,79 / kg
	kg	Topinambur, Regional 4,89 kg
		Zwiebeln	
	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
		Pilze	
	200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
	200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
		Nüsse	
	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

Aktuelles Käseangebot im September 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	Dänemark	2,19 € / 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	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
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
160569	HerbstCambera mit Pfeffer,	ÖMA	125 g	2,19 €/ 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

Gelbe Bete Rohkostsalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Gelbe Beete
1 Zwiebel
2 Äpfel
1 Becher Joghurt
50 ml Sahne
3 EL Öl
1 Orange
2 TL abgeriebene Orangenschale
1 TL Senf oder
1 TL Senfsprossen
1 TL Curry
1 TL Kräutersalz

Zubereitung:

Die Gelbe Bete waschen, bürsten, schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Äpfel waschen und ebenfalls in Würfel schneiden oder grob raspeln. Den Joghurt mit der Sahne, dem Öl und dem Saft von 1/2 bis 1 Orange glattrühren. Die Orangenschale, den Senf oder die Senfsprossen unterrühren und die Marinade mit Curry und Kräutersalz würzen. Alle Zutaten vorsichtig mischen, die Marinade unterziehen und die Frischkost auf Salatblättern anrichten. Tipp: Rohkost auf Salat anrichten, die Soße zum Schluss übergießen und mit Petersilie bestreuen

Apfel-Lauch-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Lauch
2 Äpfel, säuerlich
1 Glas Mais
120 g Käse (Emmentaler), gerieben
2 Eier
300 g saure Sahne
1 EL Remoulade
4 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Wer möchte, kann den Lauch kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann die Ringe etwas dicker lassen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Lauch in eine Schüssel geben. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem abgetropften Mais zu den Lauchringen geben. Den Emmentaler unter die Masse geben und alles vermischen. Die Eier hart kochen und in grobe Würfel zerteilen. Vorsichtig unter den Salat rühren. Aus saurer Sahne, Remoulade und Zitronensaft ein Dressing bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.

Möhren-Lauch-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgroße Stangen Lauch
Salz
4 mittelgroße Möhren
2 mittelgroße Gewürzgurken
150 g Vollmilch-Joghurt
2 EL Salatmayonnaise
bunter Pfeffer
einige Blätter Kopfsalat
Petersilie

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Die Möhren putzen und grob raspeln. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden. Joghurt, Mayonnaise und etwas Gurkenwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lauch, die Möhren und Gurken auf den Salatblättern anrichten und die Joghurtsoße darüber geben. Mit Pfeffer bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!