



Liebe Kunden! KW 50 vom 10.12.2018

*Winterpause*  
Das Grashüpfer-Team macht zwischen  
Weihnachten und dem Drei-König-Feiertag  
(24.12.18 - 06.01.19) eine kurze Winterpause.  
Ab Montag den 7. Januar sind wir wieder für Sie da.

In zwei Wochen ist Weihnachten. Wir haben das Gefühl, mit der Arbeit noch mitten im Jahr zu sein. Heute planen wir die letzte „Liefervorschau“ bzw. „Korbzusammenstellungen“ für das Jahr 2018. Da wird uns bewusst, dass das Jahr 2018 zur Neige geht. Für die kommende Woche werden wir Obst und Gemüse einplanen, welches sich gut lagern lässt. Bekanntlich sind viele an den Feiertagen bei Familientreffen oder unterwegs und kommen weniger zum Kochen. Wir hoffen die richtige Auswahl zu treffen. Natürlich können Sie, wie immer Ihre Lieferung selber zusammenstellen bzw. anpassen. Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die nächste Woche möglichst bald auf. Oft sind einige Produkte in den letzten Tagen vor den Feiertagen nicht erhältlich. Je eher wir wissen was Sie benötigen, desto eher können wir die Ware richten und ordern.

### Flotte Berta, Schnittkäse

Handwerklich gekäst aus frischer Demeter Milch reift dieser Schnittkäse volle 3 Monate auf Fichtenholzbrettern und entwickelt somit seinen würzigen Geschmack. Dieser Käse ist aus einem Natur Coating umgeben, aus rein natürlichen Zutaten und braucht nur dünn entfernt werden. Das bedeutet weniger Verschnitt und umso mehr Käsegenuss.

2,69 € /  
100 g



Die anhaltenden Streiks und Blockaden in Frankreich haben auch für uns Folgen. Die Gemüse- und Obstlieferungen aus Spanien und Frankreich kommen mit großer Verzögerung in Deutschland an. Deshalb kommt es zu Lieferengpässen bei einigen Produkten. Aktuell können wir keine Schlangengurken und Auberginen liefern. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.



In den vergangenen Tagen hat es bei uns so viel geregnet wie in der Zeit von Mitte April bis Mitte November. Ging es Ihnen auch so wie uns, dass Sie erst einmal den Regenschirm suchen mussten nach den trockenen Monaten? Mittlerweile steigen auch die Wasserpegel in den Flüssen wieder. In diesem Jahr war gut sichtbar was passiert, wenn es Monate nicht regnet und Temperaturen von über 30°C herrschen.



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 Adventszeit wünscht  
Ihnen  
Marion &  
Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 51/18  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de  
 DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 17.12.18 bis Freitag, 21.12.18 KW 51/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Blaukraut (M, L, XL), Lauch (L, XL), Clementinen, Orangen, Bananen, Apfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Blaukraut, Lauch, Pastinaken (M, L, XL), Gelbe Bete (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Queen Anne, Pastinaken (M, L, XL), Lauch (L, XL), Clementinen, Orangen, Bananen, Apfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Blaukraut, Kartoffeln Queen Anne, Gelbe Bete, Chinakohl (M, L, XL), Champignons (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Clementinen, Orangen, Granatapfel, Kaki, Limetten

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	7,29 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,59 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	4,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,69 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Sp	7,59 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,59 / kg	.....kg Apfel Santana, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,59 / St	.....kg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....kg Birnen, F	5,49 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	.....kg Clementinen, I	3,19 / kg
....250g Cherrytomaten, NL	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, am Zweig, Isr	3,19 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	7,39 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
		.....St Granatapfel, Sp	2,39 / St
		.....St Kaki, Sp	1,49 / Stück
		.....St Kiwi, I	0,69 / St
		.....St Kiwi gelb, I	0,75 / St
		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
		.....St Mango, BR	2,99 / St
		.....kg Orangen, I	3,39 / kg
		.....kg Saftorangen, Sp	3,39 / kg
		.....kg Zitronen, I	6,59 / kg
		.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
		<b>Kartoffeln</b>	
		..... Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
		..... Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
		..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
		..... Kartoffeln Regina, fk, 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	4,59 / kg
		.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
		.....kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / kg
		.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
		.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
		.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
		.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g Austerpilze, 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	3,12 / 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 Dezember 2018

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



### Käsesorten die wir für Sie schneiden

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

125594	Bergblütenkäse, ca. 55 % Fett	Landkäserei Herzo	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 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%	Käseebellen	2,59 / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g
146193	Steinpilzkäse	Käseebellen	1,69 / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
130623	Pecorino "Rio Coghinas", Schafkäse 45% Fett	Spanien	1,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / 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
126887	Raclette in Scheiben, 300 gr Schale - laktosefrei - , mind. 45	Vallée Verte	300 g	6,49 / Schale
161864	Ofenheißer Käsegenuss herzhaft-würzig, 150 gr - laktosefrei	Vallée Verte	150 g	1,99 € / 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, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## Avocadosalat mit knusprigen Kartoffelwürfeln

### Zutaten für 4 Personen:

2 große Kartoffeln, mehlig kochend, in 3 cm große Würfel geschnitten  
8 EL Oliven- oder Rapsöl  
50 g Hartweizengrieß  
2 große Avocados  
Saft von 1 Zitrone  
4 EL Mayonnaise  
einige Salatblätter  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen  
2 – 4 EL grob gehackter Dill

### Zubereitung:

Backofen auf 210 °C vorheizen

Wasser in einem Topf aufkochen lassen und die Kartoffeln ca. 8 Minuten darin garen, sorgfältig abgießen und rundherum gründlich in Hartweizengrieß wenden.

Öl in eine Auflaufform gießen und im Backofen erhitzen. Kartoffeln in die Auflaufform setzen und im Backofen goldbraun und knusprig backen, dafür nach ca. 10 Minuten einmal wenden.

Währenddessen die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft mischen und salzen.

Den restlichen Zitronensaft nach und nach in die Mayonnaise rühren, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salatblätter, Avocado- und Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten, mit dem Zitronen-Mayonnaise-Dressing beträufeln und mit Dill garnieren.

## Warmer Süßkartoffel-Couscous-Salat mit Limette und Koriander

### Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel geschnitten  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
250 g Couscous  
Schale und Saft von 1 Zitrone  
4 EL fein gehackte rote Zwiebel  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen  
2 EL grob gehacktes Koriandergrün

### Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen

Die Süßkartoffelwürfel in 1 EL Olivenöl wenden und in eine Auflaufform geben. Im Backofen insgesamt 25 Minuten backen, bis sie weich und goldbraun sind. Dabei nach ca. 10 bis 15 Minuten wenden.

Inzwischen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Couscous und 1 EL Olivenöl dazugeben, zudecken, vom Herd nehmen und 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie den Zwiebelwürfeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Couscous mit einer Gabel locken und etwas salzen, dann sorgfältig mit den Süßkartoffeln mischen. Mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren.

## Blumenkohl-Käse-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl, geputzt und in 1 cm große Röschen geteilt  
Salz  
300 g Doppelrahm-Frischkäse  
1 EL Dijon-Senf  
200 g Parmesan, gerieben  
1-2 EL Kapern  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
Pfeffer, frisch gemahlen  
3-4 gehäufte EL Semmelbrösel

### Zubereitung:

Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen

Blumenkohlröschen in Salzwasser etwa 8 Minuten garen, abgießen und zurück in den warmen Topf geben.

Frischkäse und Senf mit dem Blumenkohl vermengen, dann zwei Drittel des Hartkäses, die Kapern und die Tomaten unterrühren. Mit etwas Salz und viel Pfeffer würzen.

Die Mischung in eine flache Auflaufform füllen. Die Semmelbrösel und das restliche Drittel des Hartkäses darüber streuen.

Den Blumenkohl 10 bis 15 Minuten unter dem Backofengrill überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist und das Innere heiß ist und blubbert.

Sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!