



Liebe Kunden! KW 02 vom 07.01.2019

Hallo im Neuen Jahr!
Zwei Wochen Pause haben uns sehr gut getan!
Zeit für einen selbst, für die Familie und Freunde.
Zeit, um nichts erledigen zu müssen und sich die Zeit nehmen, damit lange Geplantes erledigt werden kann.
Ohne Wecker aufstehen. In das Kino gehen und besondere Filme ansehen.
Alles in allem waren die zwei Wochen eine gute Zeit.

Wir möchten uns noch einmal ausdrücklich für die vielen Weihnachtsgrüße und Wünsche zum Neuen Jahr bedanken. Ebenso für die netten Geschenke von Ihnen an das Grashüpfer-Team. DANKE!

Die neue „Schrot & Korn“ ist erhältlich! Rezeptideen für die Zubereitung von Wintergemüse und viele weitere Informationen. Bei Interesse bitte kostenlos bestellen!



Informationen von der Vollkornbäckerei Köhler:

Die Krapfenzeit hat begonnen!
Ab sofort können wir wieder **Dinkelkrapfen** liefern.
Das „Urkornbrot“ musste einen neuen Namen bekommen und heißt jetzt „Urgetreidebrot“.
Bei den Zutaten hat sich nichts geändert.
Kürbisbrot, Rotenburger Schloßbrot und Weihnachtsbrot werden nicht mehr gebacken.

In dieser Woche bieten wir Ihnen Chinakohl in den „grünen Körben“ an. Chinakohl ist ein entfernter Verwandter der anderen Kohlsorten. Bereits seit dem 5. Jahrhundert wird der Kohl im Norden Chinas angebaut. Erst im 20. Jahrhundert kam der Chinakohl mit chinesischen Auswanderern nach Amerika und Europa. Der Feinkohl ist ganzjährig erhältlich und verträgt Frost. Chinakohl ist leicht bekömmlich und eine gute Alternative für alle, die mit unseren heimischen Sorten Probleme haben. Zudem hat er mit 12 kcal/100g extrem wenig Kalorien. Wie seine Verwandten hat auch Chinakohl viele gesunde Nährstoffe. Es stecken vor allem Vitamin C und K, Kalium, Calcium und Folsäure im Kohl. Hochwertige Aminosäuren und Senfglykoside sind im Chinakohl in einer gesundheitsfördernden Kombination vorhanden, wie sie kaum in einem anderen Gemüse zu finden sind. Beim Chinakohl brauchen nur die äußeren Blätter entfernt werden. Die Blattrippen können aufgrund ihrer zarten Beschaffenheit mit verarbeitet werden. Es entsteht also kaum Abfall. Beim Dünsten erst die dicken Rippen dünsten, die feinen Blätter zum Schluss zugeben.
(Quelle: www.essen-und-trinken.de)

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 gute Woche
wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 03/19
 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 14.01.19 bis Freitag, 18.01.19 KW 03/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Queen Anne, Stangensellerie (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Apfel, Blutorangen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Queen Anne, Stangensellerie, Rettich rot, Weißkraut (M, L, XL), Zwiebeln gelb (L, XL), Salat Chiccoree (XL)
Mild:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Queen Anne, Stangensellerie (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Apfel, Blutorangen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Rettich rot, Kartoffeln Queen Anne, Zwiebeln gelb, Grünkohl (M, L, XL), Apfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Apfel, Birnen, Bananen, Orangen, Blutorangen, Clementinen, Mango, Kaki

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	6,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,59 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,19 / kgkg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,69 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Sp	6,39 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	6,39 / kgkg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	6,39 / kgkg Apfel Santana, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, I	7,79 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	2,99 / Stkg Birnen, F	5,49 / kg
.....kg Tomaten, Isr.	5,89 / kgkg Clementinen, I	3,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	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, PE	2,39 / St
	kg Orangen, I	3,29 / kg
	kg Blutorangen, I	3,29 / kg
	kg Zitronen, I	6,59 / kg
	kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
		solange der Vorrat reicht	
		Kartoffeln	
		Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
		Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
		Kartoffeln Regina, fk, 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	4,59 / kg
	kg Topinambur, Regional	5,49 / kg
		Zwiebeln	
	kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / 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
		Pilze	
	200 g Austerpilze, 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	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 Januar 2019

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%	Käserellen	2,59 / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / 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
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, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Gemüsepfanne mit Chinakohl

Zutaten für 2 Personen:

½ Salatgurke (ca. 250 g)
Salz & Pfeffer
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
150 g Joghurt (0,3 % Fett)
2 EL Olivenöl
Chiliflocken
2 grüne Zucchini (ca. 500 g)
1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)
1 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)
2 Möhren (ca. 200 g)
1 Zwiebel
250 g Chinakohl
Paprikapulver

Zubereitung:

Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Die Kerne herauslösen und die Gurke auf einer Reibe grob raspeln. Gurkenraspel in ein Sieb geben, mit etwas Salz mischen und 15 Minuten abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Aus der Zitrone 2 EL Saft auspressen. Knoblauch mit Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und einigen Chiliflocken verrühren. Gurkenraspel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, trockenreiben und dritteln. Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Möhren waschen und schälen. Zwiebel schälen. Alles in feine Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Möhren und Paprika unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Kohl und Zucchini dazugeben und 1-2 Minute weiter braten. Zwiebel und 1 fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben und 1 weitere Minute braten. Kurz anbraten und mit restlichem Zitronensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Gurkenjoghurt servieren.

Bunte Gemüsesuppe mit Nudeln

Zutaten für 6 Personen:

120 g kleine Suppennudeln
Salz
2 Möhren (à ca. 100 g)
1 Stück Knollensellerie (ca. 250 g)
1 kleine Stange Lauch (ca. 200 g)
½ kleiner Chinakohl (ca. 250 g)
1 grüne Paprikaschote (ca. 200 g)
1 EL Rapsöl
Pfeffer
1 ½ l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser knapp bissfest kochen. Inzwischen Möhren und Sellerie waschen, schälen, putzen und jeweils in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, halbieren und in Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Nudeln in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Sellerie darin 1 Minute andünsten. Paprika und Chinakohl zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Salzen, pfeffern, die Brühe zufügen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Lauch dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Nudeln zur Gemüsesuppe geben und kurz mit erhitzen. Die Gemüsesuppe in eine Terrine geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Chinakohlsalat mit Obst

Zutaten für 4 Personen:

400 g Chinakohl
4 Stangen Staudensellerie
2 säuerlicher Äpfel
Saft von 1 unbehandelten Zitrone
2 Orangen
Salz & Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sonnenblumenöl
50 g Crème fraîche
3 EL Sahne mindestens
2 Scheiben Vollkorntoast
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzwig
einige Petersilienblätter

Zubereitung:

Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und in Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel schälen, alle weißen Häute entfernen und entlang der Innenhäute die Filets ausschneiden. Die Orangenreste ausdrücken und den Saft dabei auffangen. Aus dem Orangensaft, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl, der Crème fraîche und der Sahne eine Salatsauce rühren und abschmecken. Die Toastscheiben in Würfel schneiden und in heißer Butter, mit einer angebrühten Knoblauchzehe und einem Rosmarinzwig, in einer Pfanne rundum braun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatzutaten nach Belieben auf Schälchen verteilen und mit der Salatsauce beträufeln. Mit Petersilie und Croutons bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!