



Liebe Kunden!

Himbeerblätter-Tee von Sonnentor

Himbeerblätter schmecken besonders gut, wenn du nach entspanntem Ausgleich suchst. Der feine Geschmack nach Blütenhonig bringt die Sonne in deine Tasse und passt in die leichte Sommerküche. Wegen der prächtigen Früchte der Pflanze werden die Blätter der Himbeere oft stiefmütterlich behandelt. Unsere Bewunderung sollte aber auch ihr gelten, denn das Rosengewächs steckt voller entspannender Überraschungen.

Die Tassenfarbe der Himbeerblätter schimmert in einem intensiven Gelb und durch seine würzig-süßliche Note nach Blütenhonig fühlt man sich auf eine Blumenwiese versetzt. Der süßlich leichte Geschmack ist wohltuend und angenehm.

€ 3,49 / 50 g Packung



Behl-Hähnchen in KW 5 wieder lieferbar!

In der KW 5 (ab dem 29. Januar) liefern wir wieder die beliebten Hähnchen vom **Bioland-Hof Behl aus Schippach!**

Bitte bis Freitag, den 24. Januar um 17 Uhr bestellen!

Auslieferung in der Kalenderwoche 5 an Kunden, die am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden.

Preis 15,90 € / Kilogramm. Gewicht ca. 2 kg.



Neues von der Vollkornbäckerei Köhler:

Dinkel-Krapfen hell

Typisch fränkisch gefüllt: mit Hiffenmark!

Locker, lecker und nur zwischen Hl. Dreikönige und Fasching zu haben!

Preis 1,70 € / Stück, Art.-Nr. 1624

Nicht länger im Sortiment: Kürbisbrot



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
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 04/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 20.1.2020 bis Freitag, den 24.1.2020 KW 04/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Steckrüben, Fenchel, Blumenkohl (M, L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Steckrüben, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Steckrüben, Fenchel, Blumenkohl (M, L, XL), Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Postelein, Möhren, Zwiebeln gelb, Lauch, Grünkohl, Topinambur Steckrüben (M, L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Orangen, Birnen, Kiwi, Ananas, Granatapfel, Clementinen (M, L, XL)

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, Sp	5,89 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,79 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kgkg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,59 / kgkg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,99 / kgkg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	7,49 / kgkg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	6,49 / kgkg Äpfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,49 / kgkg Apfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	2,39/ Stkg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / StSt 3 kg Vorratstüte Apfel	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten , NL / Sp	5,49 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
...250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gkg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kgkg Blutorangen, I	3,39 / kg
Wurzelgemüse			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kgSt Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kgkg Clementinen, Sp	4,99 / kg
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kgSt Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kgSt Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kgSt Kaki / Sharon, Sp?	1,69 / Stück
...Bund Radieschen, I	2,19 / BundSt Kiwi, I ?	0,59 / Stück
.....St Rettich weiß, I	2,99 / StSt Kiwi gelb, I ?	0,99 / Stück
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kgSt Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kgSt Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kgkg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgSt Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kgkg Zitronen, I	4,79 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kgkg „Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg	solange der Vorrat reicht	
Kohl Gemüse			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 kg	Kartoffeln	
.....St Blumenkohl, I	3,99 / Stkg Rosara, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	5,49 / kgkg Nicola,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kgkg Karlena , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,59 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	Zwiebeln	
.....St Spitzkraut, I	4,39 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Wirsing, I	4,39 / kgkg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
Salate			
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / Stkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Kopf, F / I	2,79 / Stkg Knoblauch, D/A	1,69 / 100g
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	Pilze	
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 gSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....100g Salat Postelein, Regional	2,99 / 100 g	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	Kürbis	
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 gSt Hokkaido, Regional	3,39 / kg
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200gBecher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

Aktuelles Käseangebot im Januar 2020

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung



128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzensberger	1,69 € / 100 g
163495	Hooiidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 50 % Fett	Aurora Gold	1,79 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hooiidammer	2,99 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 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 / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

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
161739	Der Allgäuer - Heumilchkäse, in Scheiben, 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	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
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	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Grünkernwirsing mit Pellkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

200 g Wirsing, in Streifen geschnitten
5 EL Grünkern, vorher eingeweicht
1 mittelgroße Möhre, in Scheiben geschnitten
kleine Kartoffeln als Beilage (Menge nach Belieben)
2 EL Amaranth, gemahlen (oder feine Maisstärke)
2-4 EL Soja-Soße
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
3-4 EL Olivenöl zum Anbraten
Gewürze: Paprika, Ingwer, Pfeffer

Zubereitung:

Den Grünkern in wenig Wasser gar köcheln.
Die Kartoffeln waschen und in der Schale kochen.
Währenddessen die Möhre in Olivenöl anbraten,
den Wirsing dazugeben.

Dann mit etwas Wasser ablöschen. Gewürze, Grünkern,
Knoblauch und Soja-Soße dazugeben und bei
geschlossenem Deckel weiterköcheln lassen, bis der
Kohl gar aber noch leicht bissfest ist.

Zum Schluss mit etwas Amaranth oder Maisstärke
andicken.

Dazu werden die kleinen Pellkartoffeln gereicht.

Bunter Frühlingssalat

Zutaten für 8 Personen:

1 kleiner Kopfsalat
600 g Möhren
halbes Bund Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Balsamico Bianco
Saft einer Orange
150 g Naturjoghurt
50 ml süße Sahne
2 EL gehackte Haselnüsse
Kräutersalz
frischer Pfeffer
100 g gemischte Sprossen

Zubereitung:

Den Kopfsalat waschen, trockenschleudern und die
Blätter einzeln auf eine Platte nebeneinander legen.
Die Möhren raspeln. Staudensellerie, Frühlingszwiebeln
und Radieschen in Scheiben schneiden und alles
vermengen.

Für das Dressing Öl, Essig, Orangensaft, Joghurt und
Sahne kräftig verquirlen. Nüsse untermischen und mit
Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rohkost damit
anmachen.

Die Rohkost auf dem Salatbett anrichten und mit den
Sprossen verzieren.

Rote Beete-Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen:

ca. 2 Rote Beete
ca. 4-5 Möhren
Leinöl
Balsamico Bianco
Creme Fraiche
Pfeffer
Salz
Koriandersamen
Muskatnuss
Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Rote Beete und Möhren im rohen Zustand fein
raspeln, mit Essig/Öl/Creme Fraiche und Gewürzen (am
besten frisch mahlen!) anmachen.

Die Sonnenblumenkerne leicht anrösten und dazu geben.

**Wir wünschen Ihnen einen guten
Appetit!**