



Liebe Kunden!

KW 28 vom 09. Juli 2018

## Sommerzeit - Fenchelzeit

Die einen lieben ihn – die anderen eher weniger! Dabei hat Fenchel so richtig was zu bieten! Fenchel ist sehr kalorienarm und enthält viele wichtige Nährstoffe. Wie z. B. die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Ebenso die Vitamine A, C und die Folsäure zählen zu den Inhaltsstoffen des Fenchels. Seinen typischen Anis-Geschmack bekommt der Fenchel durch das enthaltene ätherische Öl, das die Inhaltsstoffe Anethol, Menthol und Fenchon enthält. In besonders hohen Konzentrationen ist das Öl in den Fenchelfrüchten enthalten. Diese können als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl helfen und auch bei Babys angewendet werden. Meist werden Kombinationen mit Anis und Kümmel angeboten. Stillende Mütter profitieren von Fencheltee, da dieser die Milchbildung anregen soll. Auch bei Erkältungsbeschwerden kann Fenchel hilfreich sein, um Husten und Schnupfen zu lindern. Aus diesem Grund gilt Fenchel nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Heilpflanze. Mit den Fenchelknollen lassen sich auch viele, tolle Gerichte zubereiten. Ob als Salat, Gemüsebeilage, Auflauf, Zutat in Suppen – vieles ist möglich.



Ideal für unterwegs - Kaminwurzeln von Juffinger!

Kaminwurzeln

herzhaftes Rohwürstchen, mild geräuchert und in Bergluft gereift, mit Nitritpökelsalz

140 g Packung (2 Stück) - ungekühlt haltbar

2,99 €



### Vorankündigung:

In der KW 30/31 gibt es wieder die beliebten  
**Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg.**  
**Bestellschluss ist Freitag der 20.07.2018.**  
Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110

Auch wir sind jetzt bei **facebook** dabei!

Schauen Sie einfach vorbei um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Wenn es Ihnen gefällt, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen!



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.**  
Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!

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  
wünscht Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 16.07.18. bis Freitag den 20.07.18 KW 29/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Fenchel (L, XL), Rote Bete (S, M), Radieschen, Auberginen (XL)
	O O O O	Zucchini (M, L, XL), Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Bananen, Aprikosen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Rote Bete, Radieschen, Zucchini, Paprika rot,
	O O O O	Paprika gelb, Auberginen (M, L, XL), Landgurken (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Radieschen, Zucchini, Paprika rot, Paprika gelb,
	O O O O	Auberginen (M, L, XL), Mangold (L, XL), Bananen, Aprikosen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Landgurken, Radieschen, Fenchel (M, L, XL),
	O O O O	Chinakohl (L, XL), Rote Bete (XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Apfel, Trauben weiß, Kiwi, Zwetschgen, Aprikosen, Nektarinen
	O O O O	Honigmelone Galia (L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, NL	6,59 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	7,99 / kg	.....kg Aprikosen, I	6,19 / kg
.....kg Fenchel, Regional	5,69 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Lauch, Regional	7,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kg	.....St Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, IL	6,99 / kg	.....kg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Landgurken, Regional	5,99 / kg	.....kg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kg	.....200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / St	.....St Grapefruit, ZA	2,49 / St
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....Schale Heidelbeeren, D	5,59 / 250 g
.....kg Tomaten, Regional	5,99 / kg	.....St Honigmelone Cantaloupe,	4,49 / kg
.....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 g	.....St Honigmelone, Galia	3,99 / kg
.....kg Zucchini, Regional	2,89 / kg	.....Schale Johannisbeeren rot, Regional	3,99 / 500 g
		.....St Kiwi, I	0,59 / St
		.....Schale Kirschen, Regional	3,20 / 200 g / Schale
		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
		.....St Mango, BF	2,69 / St
		.....kg Nektarinen, Sp	7,99 / kg
		.....kg Pfirsiche, Sp	7,99 / kg
		.....kg Pflaumen blau, Sp	5,99 / kg
		.....kg Orangen, I	3,99 / kg
		.....3 kg Orangen, I Vorratstüte	11,37 / kg
		.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
		.....kg Trauben blau, I	8,99 / kg
		.....kg Trauben weiß, I	8,99 / kg
		.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
		.....St Zitronen, GR	5,49 / kg
		.....kg Zwetschgen, Regional	5,99 / kg
		.....kg „Apfelbrei-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
			solange der Vorrat reicht
		<b>Kartoffeln</b>	
		..... Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
		..... Frühkartoffeln vk, Regional	2,99 / kg
		..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
		.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
		.....kg Topinambur, Regional	4,89 / kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
		.....kg Zwiebeln gelb, EGT	2,99 / kg
		.....kg Zwiebeln rot, EGT	2,49 / kg
		..... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
		.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
		.....kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
		.....Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
		<b>Nüsse</b>	
		.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
		.....St Kokosnuss, CL	2,29 / St
		.....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 Juli 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
117437	Tortenbrie	dennree	1,49 € / 100 g

### Ziege und Schaf

122013	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	Alpenkräuter Käse 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

### 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	Weißenhörner	125 g	1,99 €
125829	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## **Fenchel Mediterran**

### **Zutaten für 4 Personen:**

800 g Fenchelknollen  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Becher Crème fraîche (150 g)  
1 TL Speisestärke  
70 g geriebener Parmesan

### **Zubereitung:**

Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen und der Länge nach vierteln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Backofen auf etwa 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Heißluft: etwa 180°C

Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Fenchelviertel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. mit Deckel kochen. Danach abgießen, nebeneinander in eine flache Auflauf- oder Gratinform setzen und mit Pfeffer würzen.

Die Tomaten in Streifen schneiden und auf den Fenchel geben. Crème fraîche mit der Speisestärke, Parmesan und etwas Pfeffer mischen und auf dem Gemüse verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen (mittlere Schiene) schieben.

Backzeit: etwa 23 Min.

Den fertigen Fenchel mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

## **Fenchel-Trauben-Salat**

### **Zutaten für 2 Portionen:**

3 EL Zitronensaft  
4 EL Olivenöl  
1 EL Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
2 EL Walnusskerne  
250 g Fenchelknolle, mit Grün  
150 Radicchio  
200 g grüne kernlose Trauben

### **Zubereitung:**

Den Zitronensaft mit Olivenöl und Crème fraîche glatt rühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Walnüsse grob zerbrechen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Radicchio putzen, Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Trauben abzupfen und längs halbieren.

Fenchel, Radicchio und Trauben mit dem Dressing mischen.

Den Salat mit Fenchelgrün und Walnüssen bestreut servieren.

## **Weißkraut-Möhren-Rohkost**

### **Zutaten für 2 Portionen:**

300 g Weißkraut  
Salz  
2 Stück Möhren  
3 EL Mayonnaise  
150 g Sahnejoghurt  
2 TL Honig  
1 TL abgeriebene Biozitrone  
2 EL Zitronensaft  
Pfeffer

### **Zubereitung:**

300 g Weißkraut putzen und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Salzen und mit den Händen kurz durchkneten.

2 Stück Möhren schälen, raspeln und untermischen.

3 EL Mayonnaise und 150 g Sahnejoghurt glatt rühren.

Mit 2 TL Honig, 1 TL abgeriebener Zitronenschale,

2 EL Zitronensaft und Pfeffer würzen. Dressing und Salat mischen und

1 Std. durchziehen lassen. Evtl. nachwürzen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**