



Liebe Kunden!

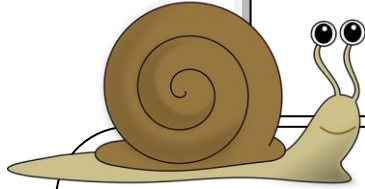
KW 24 vom 11. Juni 2018

Obstboden Dinkel-Vollkorn

Zutaten: Vollei*, Dinkelvollkornmehl*, Rohrohrzucker*, Sonnenblumenöl*, Lupinenmehl*, Weinsteinbackpulver*, Backtriebmittel, Maisstärke*, Bourbonvanilleextrakt*, Meersalz
350g Stück



Neuheit
4,99 €



!Schnecken im Salat!

Die anhaltende große Hitze und Trockenheit scheint den Schnecken nichts auszumachen.

Im Gegenteil - wir haben das Gefühl, es sind in diesem Jahr mehr als sonst.

Da wir als Biolandwirt keine „harten Sachen“ gegen Schnecken einsetzen, fühlen sich die Schnecken im Salat richtig wohl.

Damit den Schnecken die Laune vergeht und Sie Ihren Biosalat auch genießen können, gibt es einen einfachen Trick. Legen Sie den kompletten Salat in Salzwasser. Einfach einen Esslöffel Salz in einer großen Schüssel auflösen, den ganzen Salat hineinlegen und einige Zeit darin liegen lassen. Das behagt den Tierchen nicht. Sie können den Salat dann noch einmal klar abwaschen und die Blätter wie gewohnt verarbeiten.

Und denken Sie immer daran - dieser Salat ist nicht gespitzt!

Leider gab es in den vergangenen Wochen immer wieder Probleme mit Broccoli. Dieses Gemüse ist kein „Sommergemüse“. Es verträgt die starke Hitze, wie wir sie in den vergangenen Wochen hatten, nicht sehr gut und wird schnell gelb und welk. Deshalb haben wir dieses Gemüse vorläufig aus unserem Angebot genommen. Wir bitten um Verständnis.

Pfandkörbe!

Leider werden uns immer wieder stark verschmutzte Pfandkörbe zurück gegeben.

Dadurch entsteht einen erheblichen Mehraufwand bei der Reinigung.

Sicherlich möchten Sie Ihre Gemüse-und Obstlieferung auch in einem sauberem Korb erhalten.

Bitte lagern Sie die leeren Körbe bis zur Abholung an einen geschützten, sauberen Platz.

Nicht einfach ins Freie stellen, da die Körbe dann mit Schmutz, Regen und eventuell Tierhaaren verunreinigt werden.

Benutzen Sie die Pfandkörbe bitte auch nicht als Transportmittel für andere Dinge. Diese Körbe sind für den Transport von Lebensmittel angedacht.

Extrem stark verschmutzte Körbe werden wir in Zukunft nicht zurücknehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Vorankündigung:

In der KW 26 gibt es wieder die beliebten

Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg.

Bestellschluss ist Freitag der 22.06.2018.

Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110



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 Schäbler

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 18.06.18. bis Freitag den 22.06.18 KW 25/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Agria, Radieschen, Zucchini, Fenchel, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Bananen, Pfirsiche, Aprikosen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Agria, Radieschen, Zucchini, Fenchel, Paprika rot, Paprika gelb (M, L, XL), Chinakohl, Auberginen (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Agria, Radieschen, Zucchini, Fenchel, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Bananen, Pfirsiche, Aprikosen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Agria, Zwiebeln im Bund, Radieschen, Kohlrabi, Minigurken, Tomaten, Chinakohl (M, L, XL), Zucchini (L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Orangen, Pfirsiche, Nektarinen, Kiwi, Birnen, Apfel, Wassermelone (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	6,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, Regional	5,99 / kgkg Aprikosen, I	6,49 / kg
.....kg Lauch, Sp	5,49 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kgkg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, IL	7,99 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika grün, E	7,99 / kgkg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, NL	2,19 / Stkg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,49 / kg200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....kg Spinat, Regional	7,99 / kgSchale Erdbeeren, Regional	5,99 / 500 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,49 / StSt Grapefruit, ZA	2,49 / St
.....kg Tomaten, Regional	5,99 / kgSt Honigmelone Charentais, MA	5,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 gSt Kiwi, I	0,59 / St
.....kg Zucchini, Regional	4,99 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
Wurzelgemüse	St Mango, BF	2,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgkg Nektarinen, Sp	7,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSchale Physalis/Kapstachelbeeren	2,99 / 100 g /Schale
....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 gkg Pfirsiche, Sp	7,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kgkg Pflaumen blau, Sp	9,99 / kg
.....kg Frühkarotten, I/SP	2,99 / kgkg Orangen, I	3,79 / kg
.....kg Pastinaken, I	5,49 / kg3 kg Orangen, I Vorratstüte	9,95 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Rhabarber, Regional	5,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, A	2,89 / kgkg Saftorangen, I/Sp ?	3,49 / kg
.....St Rettich weiß, I	3,99 / StSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kgSt Zitronen, GR	5,49 / kg
.....kg Rote Bete, Sp (neue Ernte)	2,99 / kgSchale Kirschen, I	3,28 / 200 g / Schale
....Bund Rote Bete im Bund, Regional	2,99 / Bundkg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....kg Spargel weiß, Regional	13,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln (bitte gewünschte Sorte u. Menge ankreuzen)	
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg1,5 kg / 1,99 €2,5 kg / 3,16 €
.....St Blumenkohl, D (neu)	4,99 / St5 kg / 5,99 €10 kg / 11,30 €
.....St Kohlrabi, Regional	1,69 / St Agria, vfk, Regional	
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kg Kartoffeln Karlana/Gunda, mk, D	2,39 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	4,69 / kgkg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kg	Zwiebeln	
Salate	kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....St Salat regional	1,79 / Stkg Zwiebeln gelb, NL	2,69 / kg
....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 gkg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
Sprossen / Kräuter	kg Schalotten, A	5,99 / kg
....Schale Kresse, regional	0,89 / Schalekg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
....Schale Sprossmix, D	2,49 / Schale	Pilze	
Kräuter im Topf	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
...Topf Basilikum, D	2,39 / TopfBecher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
...Topf Petersilie, D	2,39 / Topf	Nüsse	
...Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
...Topf Minze, D	2,39 / TopfSt Kokosnuss, CL	2,29 / St
...Mix Mix Küchenkräuter, 6 Töpfe	13,60200 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!

Backwaren im Juni 2018

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urkornbrot, w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1072	Walnussbrot,	750 g	4,85 €
.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

Vollkornbrötchen

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
....	1368	Erdbeekuchen	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
....	1318	Rhabarber Baiser	1 Stück	2,50 €
....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	1,85 €
....	1353	Heidelbeer Käseploutz	1 Stück	2,40 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
.....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden **Mittwoch** gebacken und sind für die **Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden** lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Rezepte

Tomaten und Ziegenkäse

gegrillt

Zutaten für 4 Personen:

800 g Tomaten
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
einige Salbeiblätter
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
2 TL Zucker
4 Scheiben / Stücke Ziegen- oder Schafskäse (je ca. 70 g)

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in eine Backform setzen.
Kräuter waschen, trockenschütteln, Stiele entfernen, hacken und mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
Tomaten mit dem Kräuteröl bestreichen und 5 Minuten grillen.
Käse daneben verteilen, mit dem übrigen Öl bepinseln und weitere 4 Minuten grillen.

Mit Baguette und z.B. grünem Salat servieren.

Milchreisauflauf mit

Pfirsichen

Zutaten für 4 Personen:

300 ml Milch
125 g Milchreis
6 Pfirsiche
2 Eier
Vanillezucker nach Belieben
100 g Zucker
200 g Speisequark

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker aufkochen lassen, den rohen Milchreis mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren zufügen und ca. 2 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen lassen. Dabei weiter umrühren.

Dann den Milchreis 10 Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Die Pfirsiche schälen und in kleine Stücke schneiden. Zunächst den Speisequark und die Pfirsiche und danach sofort die Eier unterrühren.

In eine feuerfeste Form füllen und im Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Erdbeer-Sorbet

Zutaten für 4 Personen:

500 g Erdbeeren
125 ml Apfelsaft
50 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft
Vanillezucker nach Belieben

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit Apfelsaft, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillezucker vermengen und pürieren.

In einer flachen Schale im Tiefkühlfach aufbewahren. Öfter umrühren. Nach ca. 3 Stunden nochmals pürieren und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!