



Die vergangenen Tage waren sehr stürmisch. Leider hat unser erstes Folienhaus die vielen starken Windböen nicht so einfach „weggesteckt“ und es hat sich ein Teil der Abdeckung gelöst.

Somit müssen wir jetzt erst einmal das Folienhaus wieder reparieren. Solange die Windböen so stark sind, ist es nicht möglich die Folie wieder zu befestigen. Das bedeutet, dass sich die geplante Bepflanzung bzw. Aussaat um etliche Tage verschieben wird. Aber es hätte auch schlimmer kommen können!



Als zusätzlichen Beitrag für den Umweltschutz, werden wir in Zukunft die Rechnungen und unser Wochenblatt per E-Mail an Sie senden. Für Kunden, die dies nicht möchten, werden wir weiterhin die Rechnungen und das Wochenblatt in Papierform mitliefern. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie weiterhin die Papierausgaben wünschen.

Fasten mit den *Gemüsesäften* von Voelkel bedeutet Entschlacken für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Demeter-Säften. Der Körper schaltet schon während der ersten Fastentage auf innere Versorgung um und schöpft Kraft und Wärme aus den körpereigenen Depots. Das Besondere am Saftfasten ist, dass dem Organismus durch Säfte auch Vitamine, Mineralstoffe und (in einem geringen Maß) Kalorien zugeführt werden. Die Stoffwechsellumstellung, zu der der Körper durch das Fasten herausgefordert wird, ist beim Saftfasten daher etwas milder und wird oft als besser verträglich beschrieben.

Zusammensetzungen der Fastenkiste

Je 1 x 0,7l Flasche Voelkel Rote-Bete-Most**, Möhrenmost**, Gemüsemost**, Sauerkrautsaft**, Gemüsekomposition** und Fitnesscocktail**

Sonderpreis
14,99 €



Spätzle oder Knöpfle selber machen – kein Problem!

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spielberger Spätzlemehl

4 Eier

ca. 200 ml kaltes Wasser

1 TL Salz

Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine ca. 2 Minuten verrühren.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. 1-2 TL Salz in das Wasser geben.

Den Spätzle-Teig in den Spätzlehobel oder die Spätzlepresse füllen und in das kochende Wasser hobeln bzw. pressen. Sobald die Spätzle auf der Wasseroberfläche schwimmen, sind diese fertig (ca. 2 Minuten).

Falls Sie etwas festere Spätzle möchten oder Knöpfle, einfach etwas weniger Wasser in den Teig geben!



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.

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.



Eine gute Woche
 wünschen Ihnen
 Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 12/19
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .gras-huepfer.de
 DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 18.03.19 bis Freitag, 22.03.19 KW 12/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Avocado, Kartoffeln Laura, Kohlrabi (M, L, XL), Tomaten (L, XL), Äpfel, Orangen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Avocado, Kartoffeln Laura, Zucchini, Tomaten, Auberginen (M, L, XL), Gemüsezwiebeln (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Avocado, Kartoffeln Laura, Kohlrabi (M, L, XL), Tomaten (L, XL), Äpfel, Orangen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicoree, Möhren, Kartoffeln Laura, Blaukraut, Gelbe Bete (M, L, XL), Zwiebeln rot (L, XL), Kresse (XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Orangen, Clementinen, Zitronen, Birnen, Granatapfel

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, Isr.	5,99 / kgSt	Ananas, CR 2,99 / Stück
.....kg	Fenchel, I ?	6,89 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ? 2,29 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,99 / kgkg	Äpfel der Woche, D 4,19 / kg
.....kg	Mangold, Italien	6,69 / kgkg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstüte 11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Paprika gelb, Isr	9,59 / kgkg	Äpfel Elstar, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika grün, Isr	7,99 / kgkg	Äpfel Braeburn, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika rot, Isr	9,19 / kgkg	Äpfel Topaz, Regional 5,89 / kg
.....St	Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....kg	Spinat, I	8,99 / kgkg	Birnen, Ag 4,49 / kg
.....St	Stangensellerie, Sp ?	3,29 / Stkg	Clementinen, I 4,99 / kg
.....kg	Tomaten, I/Sp	4,59 / kgkg	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt	Granatapfel, Tr 2,79 / Stück
.....kg	Zucchini, Sp	3,99 / kgSt	Grapefruit, Sp 1,59 / St
Wurzelgemüse		St	Kiw i, I 0,69 / St
.....St	Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt	Kiw i gelb, I ? 0,75 / St
.....kg	Gelbe Bete, D	3,89 / kgSt	Limetten, MX 7,99 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt	Mango, PE ? 2,49 / St
....100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg	Orangen, I 3,29 kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Blutorangen, I 3,29 / kg
.....kg	Möhren, Regional	2,99 / kgkg	Zitronen, I 6,59 / kg
.....kg	Navetrübchen, F	4,99 / kgkg	„Apfelbri-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
.....kg	Pastinaken, D	5,49 / kg	Kartoffeln	
....Bund	Radisheschen, I	2,59 / Bund	Kartoffeln Agria, vfk, Regional
.....kg	Rettich schw arz, D	3,99 / kg	2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....St	Rettich w eiß, I	3,99 / St	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional
.....kg	Rote Bete, Regional	2,99 / kg	2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg	Schw arz w urzeln, NL	5,39 / kg	Kartoffeln Regina, fk, Regional
.....kg	Steckrüben, D	3,69 / kg	2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg	Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg	Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg
Kohlgemüse		kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 4,99 / kg
.....St	Blaukraut, NL	4,49 / kgkg	Topinambur, Regional 5,49 kg
.....St	Blumenkohl, I	3,39 / St	Zwiebeln	
.....kg	Broccoli, I	4,69 / kgkg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
.....St	Chinakohl, Sp	5,49 / kgkg	Zwiebeln gelb, Regional 3,79 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	6,89 / kgkg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
.....St	Kohlrabi, Italien	2,29 / St Bund	Zwiebeln im Bund, I 3,99 / Bund
.....St	Spitzkraut, Sp	4,99 / kgkg	Schalotten, A 5,99 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
.....St	Wirsing, I	5,69 / kg	Pilze	
Salate		200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
.....St	Salat der WocheF	2,95 / St200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
.....100 g	Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g100 g	Shiitake, Regional 2,80 / 100 g
.....St	Salat Endivien, I	4,19 / Stück	Nüsse	
.....St	Salat Batavia, F/I	2,95 / St	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
.....St	Salat Kopf, F/I ?	2,95 / St200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
.....100 g	Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g100 g	Pistazien, USA 3,89 / 100 g
.....kg	Salat Radicchio, I	5,79 / kg200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g
Sprossen / Kräuter			Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale		
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
Kürbis				
.....St	Butternut, I	3,49 / kg		

Backwaren im März 2019

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 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

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	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	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 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	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 (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

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. Donnerstag**skunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	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, Buttermürbeig 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

Süßkartoffel-Lauchsuppe

Zutaten für 4 Personen:

20 g Butter
2 EL Öl
600 g Lauch, geputzt & in Ringe geschnitten
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
500 g Süßkartoffeln, klein geschnitten
¾ l Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
etwas gehackter Schnittlauch für die Deko

Zubereitung:

Den Lauch und die Zwiebeln in heißem Öl und heißer Butter ca. 5 Minuten anschwitzen. Die Süßkartoffeln dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten braten. Die Gemüsebrühe angießen, gut würzen und 30 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind.
Die Suppe abkühlen lassen und fein pürieren. Kurz aufkochen, nachwürzen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Lauch-Spaghetti

Zutaten für 2 Personen:

1 große Stange Lauch
2 Möhren
3 Knoblauchzehen
Salz für das Nudelwasser
200 g Spaghetti
3 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Cayenne-Pfeffer
Salz & Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung:

Lauchstange in etwa 6 cm lange Stücke teilen. Abschnitte halbieren und längs in etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Möhren längs in Scheiben und anschließend in feine Julienne schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.
Währenddessen Olivenöl und Thymian in eine heiße Pfanne geben, das Gemüse hinzufügen und 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten.
Knoblauchscheiben hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und Salz würzen. 1 bis 2 Schöpfkellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und das Ganze bis zum Servieren auf niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Nudeln mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Lauch-Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln
1 große Stange Lauch
1 große Hand voll Spinat
½ TL Backpulver
Salz & Pfeffer
1 TL frische Thymianblätter
2 EL Mehl oder Speisestärke
60g Blauschimmelkäse
2 Eier, leicht geschlagen
Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und reiben, Wasser in einem Sieb herausdrücken.
Lauch der Länge nach halbieren und den quer in Scheiben schneiden.
Spinat von den Stängeln befreien, waschen und klein schneiden.
Kartoffeln, Lauch, Spinat, Backpulver, Salz, Pfeffer, Thymian, Mehl und den zerkrümelten Käse in einer Schüssel vermischen. Eier dazugeben und alles nochmals vermengen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Puffer-Teig portionsweise in die Pfanne geben, mit einem großen Spachtel plattdrücken und von beiden Seiten goldbraun backen (4-5 Minuten für die 1. Seite, ca. 3 Minuten für die 2. Seite). Fertige Puffer im Backofen warmhalten.
Heiß servieren und dazu z.B. Creme fraiche oder Apfelmus reichen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!