



Liebe Kunden! KW 51 vom 17.12.2018

Ein besonderes Jahr 2018 geht zu Ende. Vom Herbst 2017 bis zum März 2018 hat es ständig geregnet, wodurch wir Probleme hatten, die Bodenbearbeitung durchzuführen. Danach wollte es überhaupt nicht mehr regnen. Durch die große Trockenheit und Hitze kam es zu hohen Ernte- und Verdienstauffällen. Krankheitsbedingte Personalausfälle haben das gesamte Grashüpfer-Team in den ersten Monaten gefordert. Aber ein gutes Team hält zusammen – hierfür danken wir unseren Mitarbeitern!

Monatelang waren wir unentwegt mit Bewässern beschäftigt und hatten für andere Dinge weniger Zeit.

Es gab aber auch viel Positives. Unser erstes Folienhaus wurde aufgestellt und wir freuten uns, Paprika und Tomaten zu ernten. Die Kartoffelernte ist dank des unermüdlichen Bewässerns sehr gut ausgefallen. Wir konnten unser Kartoffellager zweckmäßig ausbauen und vollständig füllen.

Für das neue Jahr haben wir das Fertigstellen von weiteren Folienhäusern eingeplant. Dies wird uns dann die Möglichkeit geben, wetterunabhängig Gemüse anzubauen. Durch die hofnahe und zusätzliche Ackerfläche können wir jetzt leichter Gemüse und Obst anbauen, weil die Wegezeiten kürzer sind und wir aus dem eigenen Brunnen bewässern können. Wir sind gespannt, was das Neue Jahr so an „Überraschungen“ bringen wird!

*Das gesamte Grashüpfer-Team bedankt sich bei Ihnen für Ihre Kundentreue.*

*Für Ihre Weihnachtsgrüße und Geschenke. Für Ihre positiven Rückmeldungen, die netten Gespräche, guten Anmerkungen und Anregungen von Ihnen. Eine gute Kommunikation zwischen Ihnen und uns führt zu beiderseitiger Zufriedenheit.*

*Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest, Zeit zum Genießen, Zeit für Besinnlichkeit.*

*Für das Jahr 2019 Gesundheit und Zufriedenheit, denn „Zufriedenheit ist Glück!“.*

*Marion & Stefan Schäbler*

*mit dem gesamten Grashüpfer-Team*

## Winterpause

**Das Grashüpfer-Team macht zwischen Weihnachten und dem Drei-König-Feiertag (24.12.18 – 06.01.19) eine kurze Winterpause. Ab Montag, den 7. Januar sind wir wieder für Sie da.**

Haben Sie Wirsing schon mal asiatisch probiert? Einfach genial! Zum Beispiel in einem fruchtig-scharfen Wokgericht mit Champignons und Ananas wie auf dem Titelbild. Genießen Sie Möhren, Pastinaken und Co. im Gemüse-Couscous mit feurigen Chilinüssen oder gönnen Sie sich so herrliches Soulfood, wie das gebackene Wurzelgemüse alla parmigiana. Und auch die himmlischen Gnocchi mit geschmorten Balsamico-Rote-Beten und Ziegenkäse sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Darf es für Sie und Ihre Liebsten mal etwas ganz Besonderes sein? Dann empfehlen wir Ihnen diese Knödel. Neben zwei genialen Grundrezepten für Semmel- und Kartoffelknödel, gibt es so raffinierte Varianten, wie z. B. Gremolataknödel mit würzigem Lauch-Weißwein-Gemüse oder die gratinierten Brezelknödel auf Rahmsauerkraut. Da kommt Festtagsstimmung auf! Also lassen Sie sich von diesen und all den vielen weiteren Rezeptideen begeistern und bestellen Sie sich diese fantastische Ausgabe von **köstlich vegetarisch** am besten gleich nach Hause.

4,90 €



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 schöne Weihnachtszeit  
wünscht Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 02/19  
 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 07.01.19 bis Freitag, 11.01.19 KW 02/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kohlrabi, Lauch (M, L, XL), Rote Bete (XL), Bananen, Clementinen, Orangen, Äpfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kohlrabi, Lauch, Rote Bete, Schlangengurke, Fenchel (M, L, XL), Paprika rot (L, XL)
Mild:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Kohlrabi, Lauch (M, L, XL), Rote Bete (XL), Bananen, Clementinen, Orangen, Äpfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Pastinaken, Rote Bete, Lauch (M, L, XL), Kürbis Hokkaido (XL), Äpfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Saftorangen, Grapefruit

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	7,29 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,59 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	4,99 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,69 / kg	.....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, Sp	7,59 / kg	.....kg Äpfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,59 / kg	.....kg Äpfel Santana, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,59 / St	.....kg Äpfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....kg Birnen, F	5,49 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	.....kg Clementinen, I	3,19 / kg
....250g Cherrytomaten, NL	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, am Zw eig, Isr	3,19 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	7,39 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Granatapfel, Sp	2,39 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....St Kaki, Sp	1,49 / Stück
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kg	.....St Kiwi, I	0,69 / St
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Kiwi gelb, I	0,75 / St
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Mango, BR	2,99 / St
.....kg Möhren, Regional	2,69 / kg	.....kg Orangen, I	3,39 / kg
.....kg Navetrübchen, F	5,59 / kg	.....kg Saftorangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,29 / kg	.....kg Zitronen, I	6,59 / kg
....Bund Radieschen, I	2,29 / Bund	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Rettich schw arz, D	3,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Rettich weiß, Regional	2,29 / St	..... Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Schw arz w urzeln, NL	5,19 / kg	..... Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,99 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
<b>Kohlgemüse</b>		..... Kartoffeln Regina, fk, Regional	
.....St Blaukraut, NL	3,89 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....St Blumenkohl, F	4,59 / St	..... Kartoffeln Queen Anne fk, Regional	
.....kg Broccoli, I	6,79 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Grünkohl, Regional	6,19 / kg	..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Italien	2,19 / St	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,59 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	7,99 / kg	.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....St Spitzkraut, D	3,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Weißkraut, Regional	3,39 / kg	.....kg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,89 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / kg
.....kg Chinakohl, D	3,99 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
<b>Salate</b>		.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat der WocheF	2,89 / St	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, D	1,39 / 100 g	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat Endivien, I	3,59 / Stück	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Batavia, F/I	2,89 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Eichblatt, F/I	2,89 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Kopf, F/I	2,99 / St	<b>Nüsse</b>	
.....100 g Feldsalat, Regional	2,99 / 100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....kg Salat Radicchio, I	6,89 / kg	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....kg Salat Zuckerhut, D	4,59 / kg	....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....100 g Salat Rucola, D	2,79 / 100 g	....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
....Schale Sprossenmix, D	2,69 / Schale		
<b>Kürbis</b>			
.....St Hokkaidokürbis, D	3,89 / kg		

## 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

### 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
126887	Raclette in Scheiben, 300 gr Schale - laktosefrei - , mind. 45	Vallée Verte	300 g	6,49 / Schale
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

## Wirsingrouladen mit Pilz-Couscous-Füllung

### Zutaten für 4 Personen:

Salz & Pfeffer  
1 mittelgroßer Wirsing  
200 g Couscous  
¼ l Gemüsebrühe  
300 g Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Thymian  
4 EL Öl  
75 g Gouda  
3 EL rotes Pesto  
100 ml trockener Weißwein  
250 g Creme fraiche  
Holzspießchen

### Zubereitung:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Vom Wirsing 8 große Blätter ablösen, waschen und in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden.

Den Couscous mit Gemüsebrühe mischen und quellen lassen. Champignons grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymianblätter hacken.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Knoblauch, Thymian und die Hälfte der Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gouda reiben. Pilze, Käse und Pesto unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung mittig auf die Kohlblätter setzen. Seiten einschlagen und die Blätter zu Rouladen rollen. Mit Holzspießchen feststecken.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten und herausnehmen. Die übrigen Zwiebelwürfel in dem Bratfett andünsten. Mit Wein und 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen. 1 TL Instant-Gemüsebrühe und Creme fraiche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen in die Soße geben und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Die fertigen Rouladen mit der Soße servieren.

## Kohleintopf mit Kürbis und Kartoffeln

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Weißkohl  
400 g Kartoffeln  
500 g Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
1 TL getrocknete italienische Kräuter  
Salz & Pfeffer  
1 l Gemüsebrühe  
1 kleine Stange Lauch  
4-6 Kohlwürste  
gemahlener Kümmel

### Zubereitung:

Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. In dünne Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Kohl und Zwiebelstreifen darin 3-4 Minuten dünsten, dann Kartoffeln und Kürbis zugeben. Mit Kräutern und Salz & Pfeffer würzen und weitere 2-3 Minuten dünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lauch und Kohlwurst ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel abschmecken und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!