

**Liebe Kunden,**

**und wieder geht ein Jahr zu Ende!**

**Das gesamte Grashüpfer-Team dankt Ihnen für Ihre Kundentreue im vergangenen Jahr und für die vielen guten Hinweise, Anregungen und positiven Rückmeldungen.**

**Recht herzlichen Dank auch für Ihre guten Wünsche für das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel.**

**Wir wünschen Ihnen fröhliche, friedliche und entspannte Weihnachtsfeiertage sowie einen guten Beschluss des alten und einen erfolgreichen Beginn des neuen Jahres!**

**Wir freuen uns darauf, Sie auch im Jahr 2020 mit unseren Naturköstlichkeiten beliefern zu dürfen!**

**Marion & Stefan Schäbler  
und das gesamte Grashüpfer-Team**



**Das Grashüpfer-Team macht Betriebsferien  
vom 23. Dezember bis zum 6. Januar !**

Da die zweite Kalenderwoche 2020 mit einem Feiertag beginnt (**Heilige Drei Könige am 6. Januar**), beliefern wir Sie in dieser Woche jeweils einen Tag später als gewohnt:

- Dienstagkunden am Mittwoch,
- Mittwochkunden am Donnerstag,
- Donnerstagkunden am Freitag und
- Freitagkunden am Samstag.
- 

**Die Bestellzeiten für diese Woche ändern sich nicht!**

**Sollten Sie bei Ihrer Bestellung für die Kalenderwoche 2/20 Probleme haben, so schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihren Bestellwünschen!**

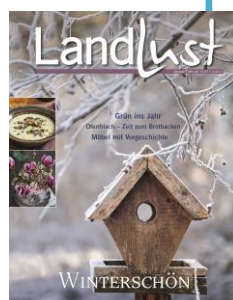
**Landlust WINTERSCHÖN  
mit Wandkalender 2020 als Beilage**

Wir machen es Ihnen und auch uns mit diesem Winterheft vor allem gemütlich. Mit Lesestoff, der ausgewählt wurde, vielleicht zu einer Tasse Tee. Die Ostfriesen sind hier Kenner und Genießer. Wir erzählen die Geschichte einer Region, die das Abwarten und Teetrinken erfunden hat.

Weitere Inhalte sind:

- Ofenfrisches Brot
- Alte Türen ertüchtigen
- Beim Hufschmied
- Heimischer Graureiher
- ... und vieles mehr

**€ 4,80 / Heft mit Wandkalender 2020**



**Köstlich VEGETARISCH  
KÖSTLICHES für den Winter**

10 Jahre köstlich VEGETARISCH, Themen u.a.:

- Wirsing-Pasta mit getrockneten Tomaten und Salbei-Walnuss-Pesto
- Herrliche Gerichte mit Kartoffeln
- Schnelle Küche für jeden Tag
- Verführerische Desserts
- 16 Seiten extra mit tollen Jubiläums-Rezepten, großem Gewinnspiel u.v.m.

**€ 4,90 / Jubiläumsheft**



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 02/20  
 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.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Dienstag, den 7.1.2020 bis Samstag, den 11.1.2020 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Rettich schwarz, Fenchel (M, L, XL), Apfel, Bananen, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Rettich schwarz, Fenchel, Mangold (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Fenchel, Mangold, Apfel, Bananen, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Weißkraut, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Rettich schwarz, Lauch (M, L, XL), Navetrübchen (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Clementinen, Orangen, Birnen, Kiwi

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Sp	6,59 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,89 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	6,59 / kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,99 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	5,99 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / St	.....kg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / St	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten, NL / Sp	4,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....kg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,49 / Stück
.....kg Möhren, Regional	2,29 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Kaki / Sharon, Sp?	1,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
...Bund Radieschen, I	2,19 / Bund	.....St Kiwi gelb, I ?	0,89 / Stück
.....St Rettich weiß, D / I	2,69 / St	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg Satsumas, Gr / Sp	4,99 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,69 / kg	.....kg Zitronen, I	4,79 / kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Rosara, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,49 / St	.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	6,49 / kg	.....kg Karlena, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,49 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	5,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Schwarzkohl, I	6,99 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,99 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	.....kg Knoblauch, D/A	1,69 / 100g
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Kopf, F / I	2,79 / St	....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
....100g Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,79 / 100 g	<b>Kürbis</b>	
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	.....St Hokkaido, Regional	3,39 / kg
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200g		

## Aktuelles Käseangebot im Dezember 2019

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, lactosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	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 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	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 / Bio	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 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	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 € / 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	Mascarpone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## Gebratener Blumenkohl auf Bohnenpüree

### Zutaten für 2 Personen:

½ Blumenkohl  
530 g weiße Bohnen im Glas  
2 EL Olivenöl  
40 g Mandelstifte  
Salz & Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Zitrone  
1 Bund glatte Petersilie

### Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, putzen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich wenden. Nach ca. 5 Minuten Mandelstifte dazugeben. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze 4-5 Minuten offen weiterbraten.

Inzwischen die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Bohnen und die Zitronenschale in einen Topf geben, 100 ml der aufgefangenen Flüssigkeit von den Bohnen zufügen und aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten kochen.

Petersilienblätter abzupfen, einige davon beiseitelegen und den Rest hacken. Die Bohnen pürieren. Die gehackte Petersilie unter das Püree mischen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Zitronensaft abschmecken.

Gebratenen Blumenkohl auf dem Bohnenpüree anrichten. Mit Petersilienblättern bestreuen.

## Kürbispüree mit gebratenen Pilzen

### Zutaten für 2 Personen:

800 g Hokkaido-Kürbis  
Salz & Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
20 g Kürbiskerne  
6 Stiele Petersilie  
1 große Knoblauchzehe  
1 TL Kürbiskernöl  
250 g gemischte Pilze (nach Belieben)  
1 Schalotte  
1 Zweig Rosmarin  
125 ml Milch (1,5 % Fett)  
Muskatnuss  
½ Zitrone

### Zubereitung:

Kürbis in Viertel teilen und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch auf ein Backblech geben, leicht salzen und pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C ungefähr eine Stunde backen.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen. Abkühlen lassen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Kürbiskerne, Petersilie und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl und dem Kürbiskernöl verrühren. Salzen, pfeffern und beiseitestellen.

Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Schalotte schälen und fein hacken. Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Kurz vor Ende der Backzeit vom Kürbis die Milch mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat aufkochen.

Den weichgebackenen Kürbis mit der Schale in eine Küchenmaschine geben und bei mittlerer Geschwindigkeit pürieren. Die Milch nach und nach dazugeben und zu einem glatten Püree mixen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

Restliches Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker hoher Hitze rundherum anbraten. Schalotte dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Zitrone halbieren, auspressen und 2 TL Saft abmessen. Den Zitronensaft mit dem Rosmarin zu den Pilzen geben. Salzen, pfeffern und auf Tellern anrichten. Das Kürbispüree und das vorbereitete Kürbiskernöl dazuservieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**