



Frisches Gemüse von unserem Biohof
und von unabhängigen Partner-Biobetrieben
Saisonal, regional, ökologisch - das Beste aus der Natur!



Skin Food Body Butter, 150 ml Tube 13,99 €

Spendet lang anhaltende Geschmeidigkeit für den ganzen Körper.

"Du cremst und cremst aber deine Haut wird nicht satt? Entdecke Weleda Skin Food Body Butter, das neue Superfood für trockene bis sehr trockene Haut. Die einzigartige Komposition der Skin Food Body Butter spendet trockener Haut lang anhaltende Feuchtigkeit. Fest und gleichzeitig sahnig zart verteilt sie sich wunderbar auf der Haut und zieht schnell ein. Beruhigende Extrakte aus Stiefmütterchen, Calendula und Kamille bringen strapazierte Haut wieder ins Gleichgewicht, während Shea- und Kakaobutter sie intensiv nähren. Für ein samtig-weiches Hautgefühl."



Skin Food Light, 75 ml Tube 8,99 €

Skin Food Light spendet sofort Feuchtigkeit und beruhigt trockene Haut. Die seidige Creme mit leichtem Bio-Sonnenblumenöl und Extrakten aus Calendula, Stiefmütterchen und Rosmarin schützt die Haut vor dem Austrocknen. Schnell einziehend, ist sie ein optimaler Begleiter in der Handtasche für die Feuchtigkeitspflege unterwegs. Für ein geschmeidig-zartes Hautgefühl."

Spültücher 2 Stück 5,99 €

Farbenfrohe, handgewebte Spültücher frei von Microplastik und Chemikalien.

Aus der Werkstatt für behinderte Menschen Heydenmühle.

Strapazierfähiges Gewebe.

60% Baumwolle, 40% Leinen, ca. 28 x 28 cm



Das Volksbegehren für die Artenvielfalt wurde ein Erfolg! So viele Teilnehmer haben noch nie bei einem Volksbegehren abgestimmt.



Wir sind gespannt, wie die Forderungen umgesetzt werden.

Aber weiterhin heißt es –nicht die anderen müssen was tun – jeder Einzelne (Landwirt, Gärtner, Verarbeiter, Verbraucher) ist für unser aller Zukunft gefragt!

Vergangenen Freitag konnten wir auf der BioFach-Messe in Nürnberg wieder viele Neuheiten kennenlernen. In den nächsten Tagen und Wochen werden wir Ihnen wieder neue Artikel anbieten können. Lassen Sie sich überraschen!

Neu im Angebot – Shiitakepilze!
2,80 € / 100 g

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.



Bei Interesse einfach bestellen. Das Heft erscheint alle zwei Monate neu.

4,20 €

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 wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 09/19
 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 25.02.19 bis Freitag, 01.03.19 KW 09/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Regina, Paprika rot, Paprika orange (M, L, XL), Paprika grün (L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Regina, Paprika rot, Paprika orange (M, L, XL), Paprika grün (M, L, XL), Salat Radicchio, Zucchini (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Regina, Paprika rot, Paprika orange (M, L, XL), Paprika grün (L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Kartoffeln Regina, Blaukraut, Kresse, Lauch (M, L, XL), Knollensellerie (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Grapefruit, Birnen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, Isr.	7,99 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ? 2,29 / St
.....kg	Fenchel, I	6,89 / kgkg	Äpfel der Woche,D 4,19 / kg
.....kg	Lauch, Regional	6,29 / kgkg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Mangold, Italien	5,99 / kgkg	Äpfel Elstar, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika gelb, Isr	7,59 / kgkg	Äpfel Braeburn, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika grün, Isr	7,59 / kgkg	Äpfel Topaz, Regional 5,89 / kg
.....kg	Paprika rot, Isr	7,59 / kgkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....St	Schlangengurke, Sp	2,10 / Stkg	Birnen,I 5,49 / kg
.....kg	Spinat, I	8,99 / kgkg	Clementinen, I 4,59 / kg
.....St	Stangensellerie, Sp	3,29 / St	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
.....kg	Tomaten, Isr.	6,59 / kgSt	Granatapfel, Tr 2,99 / Stück
...250g	Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt	Grapefruit, Sp 1,59 / St
.....kg	Zucchini, Sp	6,59 / kgSt	Kiwi, I 0,69 / St
Wurzelgemüse		St	Kiwi gelb, I 0,75 / St
.....St	Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt	Limetten, MX 7,99 / kg
.....kg	Gelbe Bete, D	3,89 / kgSt	Mango, PE 2,49 / St
...100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg	Orangen, I 2,89 kg
...100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg	Blutorangen, I 3,29 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Zitronen, I 6,59 / kg
.....kg	Möhren, Regional	2,99 / kgkg	„Apfelbrot-Apfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg
.....kg	Navetrübchen, F	4,99 / kgkg	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	3,89 / kg 2,49 € / kg5,90 € / 2,5 kg
.....St	Rettich w eiß, I	3,99 / St11,20€ / 5 kg19,90€ / 10kg
.....kg	Rote Bete, Regional	2,99 / kg	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg	Schw arz w urzeln, NL	5,39 / kg 2,49 € / kg5,90 € / 2,5 kg
.....kg	Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg11,20€ / 5 kg19,90€ / 10kg
Kohlgemüse			Kartoffeln Regina, fk, Regional	
.....St	Blaukraut, NL	4,49 / kg 2,49 € / kg5,90 € / 2,5 kg
.....St	Blumenkohl, F ?	5,49 / St11,20€ / 5 kg19,90€ / 10kg
.....kg	Broccoli, I	6,69 / kg	Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg	
.....St	Chinakohl, NL	6,49 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I 4,99 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	6,89 / kgkg	Topinambur, Regional 5,49 kg
.....St	Kohlrabi, Italien	2,45 / St	Zwiebeln	
.....St	Spitzkraut, Sp	4,99 / kgkg	Gemüsezw iebeln, D 3,99 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,55 / kgkg	Zw iebeln gelb, Regional 2,99 / kg
.....St	Wirsing, I	5,69 / kgkg	Zw iebeln rot, D 3,99 / kg
Salate		 Bund	Zw iebeln im Bund, I 3,99 / Bund
.....St	Salat der WocheF	2,95 / Stkg	Schalotten, A 5,99 / kg
.....100 g	Salat Chiccoree, D	1,15 / 100 gkg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
.....St	Salat Endivien, I	4,19 / Stück	Pilze	
.....St	Salat Batavia, F/I	2,95 / St200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
.....St	Salat Kopf, F/I	2,95 / St200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
.....100 g	Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g100 g	Shiitake, Regional 2,80 / 100 g
.....kg	Salat Radicchio, I	6,39 / kg	Nüsse	
Sprossen / Kräuter			...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	...200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale100 g	Pistazien, USA 3,89 / 100 g
Kürbis		200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g
.....St	Butternut, I	3,49 / kg	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	

Aktuelles Käseangebot im Februar 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



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
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%	Käserebellen	2,59 / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 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	Ziegenamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / 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
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

Kartoffel-Pastinakensuppe mit Shrimps

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 200 g Shrimps (küchenfertig gefroren)
4 Lauchzwiebeln
100 g geräucherten Speck
50 g Butter
200 g Kartoffeln
400 g Pastinaken
Salz & Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben
200 ml Weißwein
Ca. 1 L Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Schlagsahne

Zubereitung:

Shrimps in ein Sieb geben und auftauen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Speck darin kurz kross braten.

Speck herausnehmen und Lauchzwiebeln, bis auf etwas zum Bestreuen, im Speckfett andünsten.

Inzwischen Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln. Kartoffeln und Pastinaken zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Mit Wein ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

1 Liter Gemüsebrühe aufkochen und dazu gießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Shrimps mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten darin ziehen lassen. In ein Sieb geben, abtropfen lassen und, bis auf 4 Stück zum Garnieren, grob hacken. Gehackte Shrimps mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Suppe fein pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten und mit Lauchzwiebeln, Speck, Tatar und Shrimps garnieren.

Wurzelpetersilien-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

500 g Wurzelpetersilie
500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 EL Öl
300 g Schlagsahne
300 ml Milch
100 g Käse (Gouda)
300 g gekochter Schinken
Salz & Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Wurzelpetersilie und Kartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in heißem Öl andünsten.

Wurzelpetersilie, Kartoffeln, Sahne und Milch zugeben und alles bei mittlerer Hitze im offenen Topf 10 min kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen den Käse reiben. Den Kochschinken in Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Knoblauch schälen und halbieren.

Eine ofenfeste Form mit der Knoblauchzehe ausreiben u. fetten. Gemüsemischung in die Form füllen und mit Käse bestreuen. Im Backofen etwa 1 ¼ Std. backen. Dazu passt ein grüner Salat.

Gefüllte Gemüsezwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

4 Gemüsezwiebeln, (à 350 g)
Salz & Pfeffer
150 g Couscous
400 g Rinderhack
120 g Feta, zerbröselt
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Majoran, getrocknet
1 Pk. Tomatenstücke, gewürzt, (370 g EW)
100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gemüsezwiebeln abziehen, in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 45 Min. kochen lassen. Inzwischen 150 ml Salzwasser aufkochen, Couscous einstreuen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle 5 Min. quellen lassen.

Rinderhack, Feta, Paprikapulver, Majoran und Couscous verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln abschrecken, längs halbieren und bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. Die Hälfte des ausgehöhlten Zwiebelfleischs hacken und unter das Hack kneten. Hackmasse in die Zwiebeln füllen und in eine Auflaufform (32x25 cm) geben. Tomatenstücke und Gemüsebrühe zugießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30-35 Min. schmoren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!