



**Liebe Kunden!**

**APEIRON Zahnfleischpflege Prophylaxe-Gel**

Die Kombination spezieller pflanzlicher Wirkstoffe aus Salbei, Neem, Nelke, Canola und Pfefferminz pflegen besonders sehr empfindliches, trockenes, zu Reizungen, Aphten, Schwellungen und Blutungen neigendes Zahnfleisch. Durch die Anwendung direkt am Zahnfleisch kann das intensive Pflegegel seine regenerierende und angenehm kühlende Wirkung optimal entfalten. Ideal auch bei Druckstellen und Irritationen durch Prothesen oder Zahnsparanten an Mundschleimhaut und Gaumen. Das natürlich pflegende Prophylaxe-Gel unterstützt den physiologisch intakten Zustand des Zahnfleisches und trägt bei regelmäßiger Anwendung dazu bei, unangenehmen, pflegebedürftigen Veränderungen vorzubeugen. Zuckerfrei, angenehmer Geschmack

**€ 8,95 / 30 ml Spender**

**APEIRON Kräuter-Mundwasser Konzentrat**

Über 30 verschiedene, sich in ihrer Wirkung optimal ergänzende Pflanzen verwenden wir für AUROMÈRE System Mundhygiene. AUROMÈRE Kräuter-Mundwasser Konzentrat erfrischt und stabilisiert die Mundflora. Es unterstützt mit natürlichen Inhaltsstoffen effektiv die Zahnreinigung, kräftigt und beruhigt das Zahnfleisch und regt die Funktion der Mundschleimhäute an. Wertvolle Öle der Nelke, Pfefferminze, Salbei und Teebaumöl entfalten eine milde, lang anhaltende Frische und sorgen für eine ausgewogene Mundflora. Herrlich frischer Atem - den ganzen Tag.

**€ 10,95 / 100 ml Flasche**

**WELEDA Ratanhia-Mundwasser**

Das Mundwasser regt durch ätherische Öle und mineralische Substanzen die natürlichen Funktionen der Mundschleimhaut sowie der Mundflora an und sorgt für frischen Atem ohne Geschmacksbeeinträchtigung. Auszüge aus der peruanischen Ratanhiapflanze und Myrrhe kräftigen das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut und helfen so, Entzündungen und Zahnfleischbluten vorzubeugen. Das Konzentrat ist sehr ergiebig und muss vor der Anwendung verdünnt werden.

**€ 7,25 / 50 ml Flasche**



**Biovegan Natron, der Universalhelfer für Küche und Haushalt!**

Natron neutralisiert Säuren und enthärtet mild-basisch.

- Zum Backen: Natron als Triebmittel für Muffins, Kekse oder andere Gebäcke.
- Für Früchte: Überschüssige Säure (z.B. bei Johannisbeeren oder Stachelbeeren) wird durch Zusatz von ca. 1/2 TL (3 g) Natron auf 1 kg Obst neutralisiert. Die Früchte bekommen einen milden ausgewogenen Geschmack.
- Für Gemüse: Hartfaserige Pflanzenteile bei z.B. Hülsenfrüchte oder Kohlarten werden durch den Zusatz von ca. 1 TL (6 g) Natron auf 1 l Kochwasser aufgeschlossen.
- Für Kaffee und Tee: 1 Messerspitze Natron ins Kaffee- oder Teewasser für weiches Wasser. Das Kaffee- und Teearoma kann sich so voll entfalten.
- Als Wasch- und Putzmittel: Keramik und Armaturen werden glänzend sauber, Gardinen weiß

**€ 0,89 / 20 g Beutel, € 6,49 250 gr Dose**



**Die beliebten Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach gibt es wieder ab dem 4. März!**

**Bitte bis Freitag, den 28. Februar um 17 Uhr bestellen!**  
Auslieferung in der Kalenderwoche 10 an Kunden, die am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden.  
**Preis 15,90 € / Kilogramm. Gewicht ca. 2 kg.**

**Achtung: Der Bäcker Steinruck macht Faschingsferien! In der KW 9 können nur Köhler-Backwaren bestellt werden!**

Eine schöne Woche wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 09/20  
 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.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 24.2.2020 bis Freitag, den 28.2.2020 KW 09/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kohlrabi, Pastinaken (M,L,XL), Steckrüben (L,XL), Äpfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Steckrüben, Blumenkohl, Fenchel, Wirsing (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Pastinaken, Knollensellerie, Zwiebel gelb, Blumenkohl (L,XL) Äpfel, Birnen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicorée, Möhren, Pastinaken, Knollensellerie, Zwiebel gelb, Lauch, Kresse, Weißkraut (M,L,XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Orangen, Birnen, Clementinen, Kaki/Sharon, Mango, Zitronen (M,L,XL)

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	8,89 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,39 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,69 / kg	.....kg Äpfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,89 / kg	.....kg Äpfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	8,89 / kg	.....kg Äpfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	8,89 / kg	.....kg Äpfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	8,89 / kg	.....kg Äpfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	3,39 / St	.....kg Äpfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / St	.....St 3 kg Vorratstüte Äpfel .....	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten, NL/Sp	5,49 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....kg Birnen, F/I	5,99 / kg
.....kg Zucchini, Sp	5,99 / kg	.....kg Blutorangen, I	3,39 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	.....kg Clementinen, Sp	5,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kg	.....St Grapefruit, Sp	2,19 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Kaki / Sharon, Sp?	1,99 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
....Bund Radieschen, I	2,39 / Bund	.....St Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
.....St Rettich weiß, I	3,79 / St	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D ?	5,99 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,79 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg Orangen, Gr	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 Saftorangen, I	3,39 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	.....St Saftorangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	.....kg „Apfelbrei-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Laura, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Agria, vorwiegend festkochend	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,49 / St	.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	5,99 / kg	.....kg Karlena/Gunda, mehlig kochend, Region	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	4,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Kohlrabi, I	1,99 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,69 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.... Bund Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Wirsing, I	4,79 / kg	.....kg Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
<b>Salate</b>		.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	<b>Pilze</b> Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Kopfsalat, F / I	2,79 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Eichblatt, F / I	2,79 / St	....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Endivien,	2,99 / St	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg	.....St Kürbis Butternut, I	3,49 / kg
.....St Salat Chicorée, NL / D	0,99 / 100 g	.....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg	<b>Kürbis</b>	
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 g	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g		
....200g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		

## Backwaren im Februar 2020

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

#### **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	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1624	Dinkel Krapfen hell	1 Stück	1,70 €
.....	1627	Dinkel Apfel Krapfen	1 Stück	1,90 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

#### **Dauergebäck**

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		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	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €

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

# Rezepte

## Auflauf mit Broccoli und Kartoffeln

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Broccoli  
300 g Kartoffeln  
2 Eier  
100 g Räuchertofu  
1/2 Becher Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat  
geriebener Käse ( z.B. Gouda mittelalt)  
Butter  
Kürbiskerne

### Zubereitung:

Den Broccoli putzen, in Röschen teilen und fast gar kochen. Die Kartoffeln ebenfalls kochen und in Scheiben schneiden.

In eine gefettete Auflaufform den Broccoli, die Kartoffeln und den Räuchertofu schichten.

Die Eier mit der Sahne und den Gewürzen verrühren, über den Auflauf geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 200 Grad ca. 40-50 Minuten backen.

## Topinambur-Suppe

### Zutaten:

200g Topinamburknollen  
1 große Zwiebel  
100g Möhren  
2-3 geschälte Tomaten  
ca. 700 ml kräftige Gemüsebrühe  
etwas Butter  
etwas frische Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. In etwas Butter kurz dünsten, danach mit der halben Brühe ablöschen und weiterkochen bis das Gemüse gar ist. Mit dem Pürier-Stab pürieren. Die restliche Brühe dazugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Falls die Suppe zu dünn wird, geben Sie einen Teelöffel Maisstärke zu.

Vor dem Servieren gehackte Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch in die Suppe streuen.

## Mangoldquiche

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Mehl  
100 g Butter  
1 Ei  
Salz  
500 g Mangold (alternativ ist Blattspinat möglich)  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
100 g Ricotta  
100 g Sahne  
2 Eier  
2 EL Pinienkerne gehackt  
50 g geriebener alter Gouda  
Mehl für die Arbeitsfläche  
Butter zum Einfetten der Form

### Zubereitung:

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Ei und 1 Prise Salz in die Mulde geben und die Butter in Flöckchen darüber streuen. Mit einem Messer gut klein hacken und rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

Inzwischen den Mangold waschen und abtropfen lassen. Das Grün in Streifen schneiden. Die Stiele in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Mangoldstücke und Frühlingszwiebeln hineingeben und unter Rühren andünsten.

Das Mangoldgrün zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf etwas Mehl ausrollen und eine eingefettete Springform mit ca. 28 cm Durchmesser damit auskleiden, dabei einen kleinen (3 cm hohen) Rand mitformen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Ricotta mit den Eiern und der Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und die Masse zur Hälfte auf den Teigboden streichen. Den Mangold darauf verteilen und mit der restlichen Ricotta-Sahne übergießen.

30 Minuten backen. Den geriebenen Käse und die Pinienkerne darüber streuen und weitere 15 Minuten backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**