



Liebe Kunden!

KW 29 vom 16. Juli 2018

Es ist wieder soweit - es ist Buschbohnenzeit!

Ab sofort können Sie sich wieder die leckeren Buschbohnen liefern lassen.

Es gibt mehr als hundert Sorten, zum Beispiel Buschbohnen, Stangenbohnen, Dicke Bohnen, rote und weiße Bohnen.

Das beliebte Gemüse enthält viele gesunde Mineral- und Ballaststoffe. Bohnen eignen sich als leckere Zutat zum Beispiel für Nudelsoßen, Salate, Dips, Tortillas, Püree, usw.

Bohnen sollten auf keinen Fall roh gegessen werden da sie giftige Lektine enthalten. Diese können zur Verklumpung der roten Blutkörperchen führen und Erbrechen und Durchfall auslösen.

Bei empfindlichen Menschen führt der Genuss von Bohnen zu Blähungen. Hier können Fenchel, Anis und Kreuzkümmel, den Magen und Darm beruhigen.



Das Grashüpfer-Team macht eine Woche Sommerpause!

In der KW 33 vom 13.08.-19.08.18 werden keine „Grünen Körbe“ an Sie ausgeliefert.

Ab dem 20.08.18 geht es dann wie gewohnt wieder weiter.



Vorankündigung:

In der KW 30/31 gibt es wieder die beliebten **Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg.**

Bestellschluss ist Freitag der 20.07.2018.
Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110

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!



Damit das Ausliefern zügig von statten geht, stellen Sie bitte Ihr gesamtes Leergut im Voraus genau an dem Platz bereit, an dem unsere Fahrer/innen Ihre Ware abstellen sollen.

Für bestellte Kühlartikel ist eine bereitgestellte Kühlbox sehr sinnvoll.

Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!

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 Woche
wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 30/18
 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 23.07.18. bis Freitag den 27.07.18 KW 30/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Schlangengurke, Lauch, Sellerie mit Grün (M, L, XL), Bananen, Trauben blau, Pfirsiche
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Schlangengurke, Lauch, Sellerie mit Grün, Tomaten, Buschbohnen (M, L, XL),
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Schlangengurke, Lauch, Sellerie mit Grün (M, L, XL), Bananen, Trauben blau, Pfirsiche
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Buschbohnen, Mangold (M, L, XL), Schlangengurke, Sellerie mit Grün, Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Nektarinen, Trauben blau, Trauben weiß, Kiwi, Zwetschgen, Birnen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	7,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Buschbohnen, Regional	7,90 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	7,99 / kgkg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Fenchel, Regional	5,99 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Lauch, Regional	6,89 / kgkg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, IL	6,99 / kgkg Birnen, Arg	5,39 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Landgurken, Regional	5,59 / kgSt Grapefruit, ZA	1,99 / St
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kgSchale Heidelbeeren, D	4,99 / 250 g
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / StSchale Himbeeren, D	3,99 / 125 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / StSt Honigmelone Cantaloupe,	4,19 / kg
.....kg Tomaten, Regional	5,99 / kgSt Honigmelone, Galia	3,59 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 g	...Schale Johannisbeeren rot, Regional	4,99 / 500 g
.....kg Zucchini, Regional	3,59 / kgSt Kiwi, I	0,59 / St
Wurzelgemüse		...Schale Kirschen, Regional	3,20 / 200 g
.....St Knollensellerie, Regional	4,49 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,59 / StückSt Mango, BF	2,49 / St
.....kg Gelbe Bete, AT	3,79 / kgkg Nektarinen, Sp	6,49 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Pfirsiche, Sp	6,49 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 gkg Pflaumen blau, Sp	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kgkg Orangen, I	3,99 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg3 kg Orangen, I Vorratstüte	11,37 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional ?	4,99 / kgkg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Pastinaken, NL	6,69 / kgkg Trauben blau, I	6,99 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Trauben weiß, I	6,99 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,59 / StSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kgSt Zitronen, GR	5,49 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kgkg Zwetschgen, Regional	5,59 / kg
Kohlgemüse	kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg	Kartoffeln	
.....St Blumenkohl, D	4,99 / St Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	1,99 / St Frühkartoffeln vk, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kg Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kgkg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....kg Chinakohl, Regional	4,39 / kg	Zwiebeln	
Salate	kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....St Salat regional	1,79 / Stkg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 gkg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
Sprossen / Kräuter	kg Schalotten, A	5,99 / kg
....Schale Kresse, regional	0,89 / Schalekg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
....Schale Sprossenmix, D	2,49 / Schale	Pilze	
Kräuter im Topf	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
...Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	.Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
...Topf Petersilie, D	2,39 / Topf	Nüsse	
...Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
...Topf Minze, D	2,39 / TopfSt Kokosnuss, CL	2,29 / St
...Mix Mix Küchenkräuter, 6 Töpfe	13,60200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
	100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
	200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im Juli 2018

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 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	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	Gewürzbrot	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 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	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 €
.....	1236	Zwetschen Quarkplunder	1 Stück	1,80 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1306	Donauwelle (Sommerpause)	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeeruchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
.....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
.....	1353	Heidelbeer Käseploutz	1 Stück	2,40 €
.....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,50 €

Dauergebäck / Kekse / Kracker

.....	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. Donnerstagkunden** lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	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, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	0,95 €

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

Rezepte

Minestrone

Zutaten für 6 Personen:

20 g getrocknete Steinpilze
1 Kleiner Kopfsalat
Je ½ Bund Petersilie und Borretsch
200 g Mangold
2 Artischocken
2 Stangen Lauch
1 Stange Sellerie
2 Zucchini
100 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
50 g geräucherter Speck
100 ml Olivenöl
100 g ausgepaltete Erbsen
Salz & Pfeffer
30 Basilikumblätter

Zubereitung:

Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Kopfsalat putzen, Blätter vierteln. Petersilie und Borretsch hacken. Mangold klein schneiden. Artischocken von Stielen, harten Blättern und Blattspitzen befreien, die Herzen würfeln.

Lauch putzen, hellgrüne und weiße Teile in Ringe schneiden. Sellerie putzen und fein würfeln. Zucchini waschen, Blüten und Stielansatz entfernen, die Früchte längs halbieren und quer in 2 cm große Stücke schneiden. Die grünen Bohnen waschen, putzen und ebenfalls in 2 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln, den Speck ebenfalls fein würfeln. Beides in 4 EL Öl in einem großen Topf anschwitzen. Die eingeweichten Pilze vierteln und zusammen mit dem übrigen vorbereiteten Gemüse sowie den Erbsen zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren anschwitzen.

1,7 l Wasser oder Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei milder Hitze etwa ½ Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Basilikumblätter grob hacken und unter die fertige Suppe rühren.

Auberginen mit Tomaten

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg reife Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
3 kurze, rundliche Auberginen
300 g Mozzarella
2 EL gehackte Estragonblätter

Zubereitung:

Tomaten überbrühen, häuten und grob zerteilen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen. Zwiebeln im Öl hellgelb anschwitzen, Knoblauch dazu pressen und kurz mitbraten. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern und köcheln bis die Sauce stark eingedickt ist.

Inzwischen den Backofengrill vorheizen. Auberginen waschen, trocknen, die Enden abschneiden. Die Früchte in 18 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kurz unter dem Grill von beiden Seiten bräunen. Backofen auf 200 °C einstellen.

Den Mozzarella in 18 Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben auf ein mit Alufolie ausgekleidetes Backblech legen und mit je 1 Scheibe Käse belegen. Den Estragon in die Tomatensoße einrühren und jeweils 1 EL davon über den Käse geben. Die belegten Auberginen im heißen Ofen etwa 5 Minuten überbacken.

Jede überbackene Auberginenscheibe mit 1 Basilikumblatt dekorieren.

Risotto mit Radicchio

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel
75 g durchwachsener Speck
60 g kalte Butter
5 Stängel Petersilie
350 g Radicchio
Salz & Pfeffer
¾ l Fleischbrühe
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
1/8 l Rotwein
Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne in 40 g Butter anschwitzen.

Petersilie waschen, trockentupfen, die Blättchen fein hacken. Radicchio waschen, putzen und fein schneiden, mit der Petersilie zur Zwiebelmischung geben, umrühren und bei milder Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt dünsten. Salzen und pfeffern.

Die Fleischbrühe in einem Topf zum Sieden bringen. In einem zweiten großen Topf das Olivenöl erhitzen, den Reis darin unter Rühren glasig andünsten. Mit Rotwein ablöschen, diesen verdampfen lassen.

Nach und nach unter weiterem Rühren immer so viel heiße Brühe angießen, wie der Reis aufnehmen kann. Den Reis auf diese Weise garen, bis er schön cremig aber noch bissfest ist.

Die Radicchiomischung zum Reis geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter in Stückchen unterrühre.

Den Käse getrennt dazu reichen.

**Wir wünschen Ihnen
einen guten Appetit!**