



Liebe Kunden!

KW 25 vom 18. Juni 2018



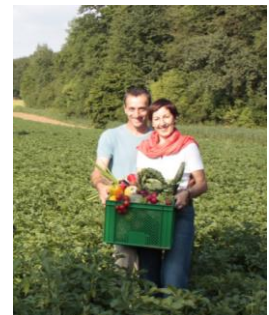
Die „Große Hitzewelle“ ist vorerst vorbei und es hat auch geregnet. Wir Menschen können wieder „durchatmen“ und die Natur ebenso. Nach dem ergiebigen „Landregen“ in der vergangenen Woche scheinen die Pflanzen zu „explodieren“. Vor 14 Tagen dachten wir noch, dass die Kartoffeln nicht so loslegen wollen. Die Pflänzchen waren noch recht mickrig. 10 Tage nach dem Regen stehen diese super da. Ebenso könnte man den Kürbissen und Sojabohnen beim Wachsen zusehen. Jetzt heißt es gegen Unkraut mit der Hacke angehen und auch den Boden wieder auflockern.



Vorankündigung:

In der KW 26 gibt es wieder die beliebten
Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg.
Bestellschluss ist Freitag der 22.06.2018.
Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg / Art.Nr. 11110

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

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 25.06.18. bis Freitag den 29.06.18 KW 26/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln im Bund, Mangold, Weißkraut, Rettich rot lose (M, L, XL), Tomaten (L, XL), Bananen, Nektarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln im Bund, Mangold, Weißkraut, Rettich rot lose, Tomaten (M, L, XL), Stangensellerie (L, XL), Schlangengurke (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln im Bund, Mangold, Kohlrabi, Rettich rot lose (M, L, XL), Tomaten (L, XL), Bananen, Nektarinen, Aprikosen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Mangold, Weißkraut, Rettich rot lose, Kresse, Rhabarber (M, L, XL), Tomaten (L, XL), Fenchel (XL)
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Kiwi, Pflaumen blau, Honigmelone (XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, NL	6,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, Regional	5,99 / kgkg Aprikosen, I	6,59 / kg
.....kg Lauch, Regional	9,90 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kgkg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, IL	8,79 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika grün, E	8,79 / kgkg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / Stkg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kg200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....kg Spinat, Regional	7,99 / kgSchale Erdbeeren, Regional	5,99 / 500 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / StSt Grapefruit, ZA	2,49 / St
.....kg Tomaten, Regional	6,49 / kgSt Honigmelone Charentais, MA	4,49 / kg
.....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 gSt Honigmelone, Galia	4,49 / kg
.....kg Zucchini, Regional	4,49 / kgSt Kiwi, I	0,59 / St
Wurzelgemüse	St Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt Mango, BF	2,69 / St
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Nektarinen, Sp	7,99 / kg
.....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 gkg Pfirsiche, Sp	7,99 / kg
.....Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kgkg Pflaumen blau, Sp	8,99 / kg
.....kg Frühkarotten, Regional	3,69 / kgkg Orangen, I	3,99 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	5,19 / kg3 kg Orangen, I Vorratstütze	11,37 / kg
.....kg Pastinaken, I ?	5,49 / kgkg Rhabarber, Regional	5,99 / kg
.....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Rübchen Goldball, Regional	5,99 / kgSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,59 / StSt Zitronen, GR	5,49 / kg
.....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kgSchale Kirschen, I	3,20 / 200 g / Schale
.....kg Rote Bete, Sp (neue Ernte)	2,99 / kgkg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....Bund Rote Bete im Bund, Regional	2,99 / Bund	solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, D (neu)	4,99 / St Frühkartoffeln vk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	1,99 / St Kartoffeln Karlena/Gunda, mk, D ?	2,39 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,89 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	2,99 / kgkg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	Zwiebeln	
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kgkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
Salate	kg Zwiebeln gelb, NL	2,69 / kg
.....St Salat regional	1,79 / Stkg Zwiebeln rot, NL	2,49 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kgkg Schalotten, A	5,99 / kg
Sprossen / Kräuter	kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
.....Schale Kresse, regional	0,89 / Schale	Pilze	
.....Schale Sprossmix, D	2,49 / Schale200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
Kräuter im Topf	Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
...Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	Nüsse	
...Topf Petersilie, D	2,39 / TopfBeutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
...Topf Schnittlauch, D	2,39 / TopfSt Kokosnuss, CL	2,29 / St
...Topf Minze, D	2,39 / Topf200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
...Mix Mix Küchenkräuter, 6 Töpfe	13,60100 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!

Aktuelles Käseangebot im Juni 2018

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung



160345	Almkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Bio Wiesenmilch	1,99 € / 100 g
126246	Almkönig, 45 % Fett, laktosefrei	dennree	1,09 € / 100 g
125594	Bergblütenkäse, ca. 55 % Fett	Landkäserei Herzo	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
151885	Bockshornklee-Käse, laktosefrei	Pötzelsberger	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48% Fett	Vallée Verte	1,99 € / 100 g
119496	Dorfkäse bunter Pfeffer, 65 % Fett	Hofkäserei Belriet	2,59 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
117437	Tortenbrie	dennree	1,49 € / 100 g

Ziege und Schaf

122013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin	Spanien	2,99 € / 100 g
130623	Pecorino "Rio Coghinas", Schafkäse 45% Fett	Spanien	1,99 € / 100 g
125313	L'Agasse du Larzac, 50 %, Schafkäse	ÖMA	3,49 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück

Abgepackte Käse

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
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	Alpenkräuter Käse 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
124143	Paprika-Chili-Käse in Scheiben, 50 % Fett	dennree	150 g	2,49 € / 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

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	Weißenhörner	125 g	1,99 €
125829	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Bulgur-Auflauf mit Gemüse und Feta

Zutaten für 4 Personen:

300 g Bulgur grob
300 ml Gemüsebrühe
½ TL Kurkuma
½ TL Currypulver
½ TL Kardamom, geschrotet
½ TL Schwarzkümmel, geschrotet
½ TL Salz
800 g Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Auberginen, Fenchel, Lauch, Kohlrabi, Karotten ...
200 g Feta-Käse, gewürfelt
4 EL getrocknete Tomaten
4 EL Pinienkerne, geröstet
4 EL Minze, geschnitten
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüsebrühe erhitzen, mit Gewürzen vermischen und über den Bulgur gießen. 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen und schneiden. Sorte für Sorte in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten. Bulgur mit dem Gemüse mischen.

Pinienkerne rösten, mit Feta, getrockneten, klein geschnittenen Tomaten und Minze mischen.

Eine Lage Bulgur-Mischung in eine mit Öl ausgestrichene Auflaufform geben. Als nächste Lage Feta-Mischung einfüllen, dann wieder Bulgur-Mischung, usw. Mit Bulgur-Mischung abschließen.

Im Backrohr zugedeckt bei 200°C ca. 30 min. backen.

Mit frischer Minze garniert servieren.

Gazpacho mit Nektarinen

Zutaten für 4 Personen:

1 Paprika
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
300 g Tomaten
1 Peperoni
1 Knoblauchzehe
2 Nektarinen
2 EL Sherry-Essig
2 EL Limettensaft
Salz & Pfeffer
3 EL Pinienkerne
6 Stiele Koriandergrün
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Paprika schälen, vierteln und entkernen. Sellerie putzen und entfädeln. Paprika, Sellerie, Zwiebel, Tomaten und Knoblauch grob schneiden. Peperoni eventuell entkernen und grob schneiden. Nektarinen halbieren, entsteinen und grob in Würfel schneiden.

Paprika, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Pfefferschote und Nektarinen mit 350 ml kaltem Wasser, Curry, Essig, Limettensaft und 1 TL Salz im Mixer sehr fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Korianderblätter von den Stielen zupfen.

Suppe eventuell erneut aufmixen und in Gläsern anrichten. Suppe mit Öl beträufeln und mit Pinienkernen und Koriandergrün bestreut servieren.

Quarkspeise mit Obst

Zutaten für 4 Personen:

500 g Obst (Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen...)
1 Limette
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Magerquark
250 g Speisequark
150 g Joghurt
50 g Zucker

Zubereitung:

Obst putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Limette heiß waschen, dünn schälen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden. Limettensaft auspressen. Obst mit 1 Pck. Vanillin-Zucker, Limettenschale und -saft mischen.

Beide Quarksorten, Joghurt, Zucker und Vanillin-Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Die Hälfte der Quarkmasse in Dessertgläser oder in eine Glasschüssel füllen. Die Obstmischung darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken.

Vor dem Servieren mindestens 30 Min. kalt stellen

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!