



Liebe Kunden! KW 42 vom 15. Oktober 2018

## Kürbiskönig

- Gewürzmischung von Herbaria  
Gewürzzubereitung für Kürbisgerichte,  
Suppen und Eintöpfe. Passt auch gut zu  
Zucchini, Karotten und Wurzelgemüse,  
"Kürbiskönig" während des Garens in  
das Gericht einstreuen.  
90 Gramm Dose

7,89 €



## Welten & Bummel

20 verschiedene Teesorten in einem  
Paket von Lebensbaum.  
Kräuter-, Früchte- und  
Gewürzteesmischungen – hier ist für  
jeden Teetrinker etwas dabei!



Probieren Sie – jetzt zum Aktionspreis von 2,89 €

Wir freuen uns, dass es junge Menschen gibt, die den Mut haben, sich mit einer „Idee“ und Tatendrang etwas selbst Hergestelltes zu vermarkten.

Christoph Sterk aus Großlangheim konnte einen Teil des elterlichen traditionellen Betriebes übernehmen

und hat hier eine „Aronia-Plantage“ nach ökologischen Richtlinien angelegt. In diesem Jahr kann er mit der Vermarktung von Aronia-Direktsaft beginnen. Uns hat der Geschmack dieses Saftes überzeugt, so dass wir diesen in unser Angebot für Sie aufgenommen haben.

Die Aronia hat noch sehr viel mehr zu bieten. Hier noch eine Information von Christoph Sterk.

„Die Aroniabeere ist prall von wertvollen Inhaltsstoffen und hängt an kleinen Dolden an einem robusten Strauch. Sie zählt zu den wertvollsten Beerenarten in unserem Kulturkreis, denn mit ihren antioxidativen Eigenschaften übertrifft die schwarz-rote Beere andere Superfrüchte. Der Geschmack der Apfelbeere ist etwas eigenwillig und die süße Naschkatze wird vielleicht enttäuscht werden, weil sie einen hohen Tanningehalt besitzt (Gerbstoff, der auch in Rotwein enthalten ist). Die kleinen Beeren selbst, die ab Ende August geerntet werden können, schmecken recht herb, ein bisschen säuerlich mit wenig Süße. Der herbe, intensiv rubinrote Saft aber schmeckt hervorragend und ist unglaublich gesund und erfrischend – ob pur, mit Wasser oder Fruchtsaft oder vielleicht doch mit einem guten Sekt – er ist immer ein Genusslebnis.

Aronia besitzt einen besonders hohen Gehalt an Mineralstoffen. Kalium, aber auch Magnesium und Calcium und eine Palette von B-Vitaminen, die als „Nerven“-Vitamine bekannt sind.

Die kräftig antioxidativ wirkenden Flavonoiden sind die bemerkenswerte Basis der Aroniabeere als Heilwirkung. Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, hier ist es das Flavonoid Anthocyan. Es wirkt besonders anti-entzündlich und ist in hohen Mengen in der Aronia enthalten. Der Gehalt ist wesentlich höher als in Holunderbeeren, Blaubeeren oder auch Preiselbeeren.

Aronia bindet freie Radikale, unterstützt den Stoffwechsel und sorgt für ein gutes Immunsystem.

Die Aronia-Beere wird eingesetzt gegen Allergien, Magen-Darm-Beschwerden, Hautkrankheiten, hohen Blutdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme.“

7,90 €/  
0,7 Liter



## Achtung – Feiertag – Donnerstag der 1. November – Allerheiligen

Die Donnerstagskunden werden am Freitag beliefert,  
die Freitagskunden am Samstag. Bei den Bestellzeiten ändert sich nichts!

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.



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 43/18  
 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 22.10.18 bis Freitag den 26.10.18 KW 43/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Queen Anne, Knollensellerie (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Austernpilze, Apfel, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Queen Anne, Knollensellerie, Kresse, Radieschen (L, XL), Schwarzwurzeln (M, L, XL), Austernpilze (XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln Queen Anne, Knollensellerie (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Austernpilze, Apfel, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Knollensellerie, Kartoffeln Queen Anne, Broccoli, Zucchini (M, L, XL), Radieschen, Apfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Apfel, Birnen, Bananen, Trauben weiß, Trauben blau, Mango, Satsumas, Sharon

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St	Auberginen, NL	.....St	Ananas, CR
.....kg	Fenchel, Regional	.....St	Avocado, Mx/Sp ?
.....kg	Lauch, Regional	.....kg	Äpfel der Woche, D
.....kg	Mangold, Regional	.....kg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze
.....kg	Paprika gelb, NL	.....kg	Äpfel Elstar, D
.....kg	Paprika grün, Regional	.....kg	Apfel Gala, D
.....kg	Paprika rot, Regional/NL	.....kg	Äpfel Santana, D
.....St	Schlangengurke, Sp	.....kg	Äpfel Topaz, Regional
.....kg	Spinat, Regional	.....kg	Bananen, DO/PE
.....St	Stangensellerie, Regional	.....kg	Birnen, Regional
.....kg	Tomaten, NL	...200 g	Datteln, Groß, Isr.
...250g	Cherrytomaten, Regional/NL	.....St	Granatapfel, Sp
.....kg	Zucchini, Regional	.....St	Honigmelone, Galia, E
		.....St	Kiw i, AR
		.....St	Limetten, MX
		.....St	Mango
		.....kg	Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp
		.....kg	Orangen, Sp
		.....kg	Satsumas, Sp
		.....St	Sharon, Sp
		.....kg	„Apfelbri-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		<b>Kartoffeln</b>	
			Kartoffeln Agria, vfk, Regional
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
		..... 11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
			Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
		..... 11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
			Kartoffeln Regina, fk, Regional
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
		..... 11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
			Kartoffeln Queen Anne fk, Regional
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
		..... 11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
			Frühkartoffeln mk, Regional
		..... 2,99 / kg	
		.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I
		.....kg	Topinambur, Regional
		.....kg	4,89 kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp
		.....kg	Zwiebeln gelb, Regional
		.....kg	Zwiebeln rot, D
		.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional
		.....kg	Schalotten, A
		.....kg	Knoblauch, D/A
		.....kg	1,49 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g	Austernpilze, Regional
		.....200 g	Champignons, Regional
		.....200 g	2,99 / 200 g
		.....200 g	2,29 / 200 g
		<b>Nüsse</b>	
		...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I
		.....200 g	Walnüsse lose, F
		.....100 g	Pistazien, USA
		.....200 g	Maronen, gegart, F
		.....200 g	4,99 / 200 g

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend

## Backwaren im Oktober 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 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	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 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 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 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

#### **Gebäck**

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	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 €

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

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €

#### **Dauergebäck / Kekse / Kräcker**

.....	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 Sonnenblumenkernern	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	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

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

# Rezepte

## Zucchinipuffer

### Zutaten für 4 Personen:

120 g Mehl  
Salz & Pfeffer  
6 EL Milch  
6 EL Schlagsahne  
2 Eier  
2-3 Stück Zucchini  
4 EL Öl

### Zubereitung:

Mehl in einer Schüssel mit Pfeffer und ca. 1 TL Salz mischen. Milch, Sahne und Eier verquirlen. Unter Rühren nach und nach zum Mehl gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

Zucchini putzen und fein raspeln. In ein sauberes Küchentuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und pro Zucchinipuffer ca. 1 gehäuften EL Zucchinimasse hineingeben. Etwas flacher drücken und von jeder Seite 3-4 Minuten backen. Fertige Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm stellen.

## Kartoffel-/Steckrübenauflauf

### Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln  
600 g Steckrüben/Erdkohlraabi  
300 g Räucherbauch  
200 ml Creme Fraiche  
100 ml Sahne  
4 EL Parmesan, gerieben  
Pfeffer  
Gemüsebrühe-Pulver  
Petersilie

### Zubereitung:

Kartoffeln und Steckrüben schälen und in Scheiben schneiden. Bauchfleisch in mehrere Stücke schneiden und mit den Kartoffeln und Steckrüben in Kochtopf mit Wasser geben.

Alles zusammen gar kochen, danach Wasser abgießen und die gekochten Kartoffeln und Steckrüben in eine ausgefettete Auflaufform schichten. Evtl. Bauchfleisch warm stellen.

Creme Fraiche und Sahne mit den Gewürzen vermengen und über dem Gemüse verteilen. Parmesankäse gleichmäßig darüber streuen.

Bei 170°C etwa 30 Minuten überbacken. Nach Belieben kann man das gekochte Bauchfleisch dazu essen.

## Weintrauben-Dessert

### Zutaten für 4 Portionen:

½ kg Weintrauben  
50 g Zucker  
½ Pck. Vanillezucker  
125 g Magerquark  
125 g Schlagsahne  
125 g Mascarpone  
1 Pck. Kekse/Cookies

### Zubereitung:

Die Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Den Quark mit Mascarpone verrühren. Diese zwei Massen zusammen zu einer Creme verrühren.

Jetzt die Kekse zerkleinern. Nun in eine Schüssel schichten: Zuerst Weintrauben, dann die Creme und mit Keksen bestreuen.

Das Ganze ergibt zwei Schichten.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**