



Auch wenn die Sonne schon scheint als wäre es Frühling, ist es doch noch Winter! Und gerade in und nach der Faschingszeit bekommen viele Menschen eine Erkältung und damit die üblichen Beschwerden wie Schnupfen, Husten und Heiserkeit.

„Primavera“ bietet hier mit **„atme wohl“** Produkte, die Ihre Gesundheit wohltuend unterstützen können.

Eingebettet in wärmendes Bienenwachs und wertvolles Mandelöl entfaltet die ätherische Ölmischung aus Eukalyptus und Zirbelkiefer ihre wohltuende Wirkung auf die Haut, umhüllt und sorgt für freies Atmen. Eine bewusste und tiefe Atmung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Kontrollierte und tiefe Atmung stärkt die Immunabwehr und trägt somit zur Gesunderhaltung bei. Besonders in der kalten Jahreszeit ist die vorbeugende Pflege der Atemwege sehr wichtig, um auch bei widrigen Wetterbedingungen stets tief durchatmen zu können.

**atme wohl Balsam, 50 ml Tube 13,50 €**

Pflegender und befreiender Balsam für Brust- und Rückeneinreibungen. Beruhigt auch gereizte Haut rund um die Nase.



**atme wohl Duftmischung, 5 ml Flasche 8,00 €**

Ein wohlig warmes Bad mit einer fein duftenden Komposition aus Eukalyptus und Fichtennadel stärkt und steigert das Wohlbefinden. Besonders in der kalten Jahreszeit durchwärmt ein Aromabad den Körper langanhaltend. Die ideale Badetemperatur liegt bei 35 - 38 °C. Genießen Sie bewusst die befreiende Wirkung 100 % naturreiner ätherischer Öle.

**atme wohl Stick, 7,99 € / Stück**

Der erfrischende und stärkende Duft aus Eukalyptus, Fichtennadel und Pfefferminze ist im praktischen Stick immer mit dabei - Aromatherapie to go. 100 % naturreine ätherische Öle regen zum tiefen Durchatmen an und stärken Körper, Geist und Seele. Nach Öffnen mind. 12 Wochen garantierte Duftwirkung.



**Bitte beachten - an Aschermittwoch erhalten wir keine Backwaren von der Bäckerei Steinruck.**

**Alternativ bieten wir Ihnen die Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler!**



Die neue „**köstlich & vegetarisch**“ ist erhältlich! Passend zum nahenden Frühling dreht sich in dieser Ausgabe alles um leichten Genuss, junges Gemüse und frühlingshafte Ideen für den Alltag und liebe Gäste. Hier finden Fans frischer Kräuter tolle Rezepte mit Bärlauch, wie zum Beispiel die würzige Bärlauch-Quinoa-Bowl oder die knusprigen Hirse-Lauch-Bratlinge mit Bärlauch-Zitronen-Quark. Auch die köstlichen Leckereien zum Brunch sollten Sie unbedingt probieren: Ob knusprige Crostini mit Erbsen-Hummus, die ofenfrische Hefebloom mit edler Marzipan-Mandel-Füllung oder das geröstete Schoko-Nuss-Granola – für jeden Geschmack ist garantiert das Richtige dabei. Einfach bestellen!

4,90 €



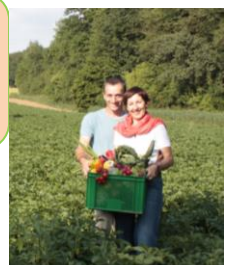
Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben? Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

In der KW 11 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg. Bestellschluss ist Freitag der 08.03.19. Auslieferung ab Mittwoch 13.03.19. 15,90 € / kg

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 10/19  
 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 04.03.19 bis Freitag, 08.03.19 KW 10/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Lauch, Schlangengurke (M, L, XL), Tomaten (XL), Äpfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Lauch, Schlangengurke, Tomaten, Fenchel (M, L, XL), Auberginen (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Lauch, Schlangengurke (M, L, XL), Tomaten (XL), Äpfel, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicoree, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Regina, Pastinaken, Champignons, Zwiebeln gelb (M, L, XL), Rettich schwarz (L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Blutorangen, Kiwi, Kiwi gelb, Clementinen, Ananas (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Isr.	7,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	6,89 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	6,29 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	6,39 / kg	.....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, Isr	7,59 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,59 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	7,59 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / St	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, I	8,99 / kg	.....kg Birnen, I	5,49 / kg
.....St Stangensellerie, Sp ?	3,29 / St	.....kg Clementinen, I	4,59 / kg
.....kg Tomaten, I/Sp	4,99 / kg	.....200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 g	.....St Granatapfel, Tr	2,99 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,59 / St
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Kiwi, I	0,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....St Kiwi gelb, I	0,75 / St
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kg	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Mango, PE	2,49 / St
.....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Orangen, I	2,89 kg
.....Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Blutorangen, I	3,29 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	.....kg Zitronen, I	6,59 / kg
.....kg Navetrübchen, F	4,99 / kg	.....kg „Apfelbri-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....Bund Radieschen, I	2,59 / Bund	..... Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St	..... Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Schwärzwurzeln, NL	5,39 / kg	..... Kartoffeln Regina, fk, Regional	
.....kg Steckrüben, D	3,69 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg	..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....St Blumenkohl, I	4,59 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Broccoli, I	6,69 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Chinakohl, NL	6,49 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,89 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, Italien	2,45 / St	..... Bund Zwiebeln im Bund, I	3,99 / Bund
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,55 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Wirsing, I	5,69 / kg	<b>Pilze</b>	
<b>Salate</b>		.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat der Woche F	2,95 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Endivien, I	4,19 / Stück	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Batavia, F/I	2,95 / St	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....St Salat Kopf, F/I	2,95 / St	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g	.....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....kg Salat Radicchio, I	5,79 / kg	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
.....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
.....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
<b>Kürbis</b>			
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

## Backwaren im März 2019

### 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	Urgetreidebrot,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 €
.....	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 €
.....	1307	Gewürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	1342	Himbeeruchen (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	Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkelvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkelvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	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	Dinkelbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornseelen	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenblumenkerne	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit Sesam	1 Stück	0,65 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkel)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbeig 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

## Überbackener Chicoree

### Zutaten für 2 Personen:

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Milch  
½ Bund Petersilie  
Salz & Pfeffer  
2 Chicoree  
4 Scheiben gekochter Schinken  
50 g geriebener Gouda

### Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. 2 EL Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten anschwitzen. 300 ml Milch zugießen, mit einem Schneebesen kräftig verrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Von ½ Bund Petersilie die Blätter abzupfen und grob hacken. Petersilie in die Soße geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chicoree putzen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Auflaufform fetten, Chicoreehälften mit je 1 Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und in die Form legen. Die Soße über den Chicoree geben und mit dem Gouda bestreuen. Im Ofen 20 Minuten goldbraun überbacken.

## Chicoree-Orangen-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen  
400 g Möhren  
400 g Chicoree  
4 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
Kresse

### Zubereitung:

Orangen schälen und filetieren. Orangensaft auffangen. Möhren schälen und grob raspeln. Chicoree putzen und in Streifen schneiden. Alles mit den Orangenfilets mischen.

6 EL Orangensaft und Oliven öl mischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben. Kresse darüberstreuen.

## Orangenbiskuitkuchen

### Zutaten für 12 Stücke

1 TL Butter  
40 g Mandelblättchen  
4 Eier  
Salz  
180 g Zucker  
75 g Mehl  
25 g Speisestärke  
½ TL Backpulver  
abgeriebene Schale einer Bio-Orange  
Belag und Creme:  
250 ml Orangensaft, frisch gepresst  
Saft einer Zitrone  
2 EL Orangenlikör  
3 Orangen  
150 g Orangenmarmelade  
200 g Mascarpone  
2 EL Zucker  
100 ml Sahne

### Zubereitung:

Am Vortag Formboden mit Backpapier auslegen, einfetten und gleichmäßig mit Mandeln bestreuen, Eiweiße und Eigelbe in zwei Rührschüsseln trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz und 90 g Zucker steif schlagen. In einer zweiten Schüssel Eigelbe mit restlichem Zucker hell schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver auf das Eigelb geben, Orangenschale zufügen und unterrühren.

Ofen auf 150 Grad vorheizen. Ein Drittel des Eischnees unter das Eigelb ziehen, dann restliche Eigelbmasse vorsichtig unterheben. Biskuitmasse in die Form füllen. Auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Biskuit aus der Form lösen, Backpapier vorsichtig abziehen und auf eine Kuchenplatte legen.

Am nächsten Tag die mit Mandeln bestreute Seite mehrmals mit einem Zahnstocher einstechen. Orangensaft und -likör sowie Zitronensaft gut verrühren und mit dem Löffel gleichmäßig über den Biskuit verteilen. Orangen schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und den Biskuit damit belegen. Marmelade mit 30 ml Wasser in einem Topf flüssig erwärmen. Abkühlen lassen, über die Orangenscheiben träufeln. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren Mascarpone mit Sahne und Zucker zu einer cremigen Masse verrühren und zum Biskuit servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!