



**Liebe Kunden!**

**SPEICK Rasierseife Men Active**

Natürlich cremender Schaum - für eine sanfte Rasur. Entspannt und verwöhnt die Haut. Im Tiegel für eine besonders komfortable Anwendung, auch auf Reisen. Sparsam im Verbrauch. Jedes Speick-Produkt enthält den harmonisierenden Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze aus kontrolliert biologischer Wildsammlung (kbW).

**€ 9,49 / 150 g Tiegel**



**APEIRON Fuß & Hornhaut aktiv Balsam**

Apeiron Fuß & Hornhaut aktiv Balsam reduziert sanft mit pflanzlichen Wirkstoffen aus Weidenrinde, Wintergrün und Salbei unansehnliche Hornhaut und beugt bei regelmäßiger Anwendung ihrer Neubildung vor. Baobab und Jojoba pflegen, regenerieren und schützen feuchtigkeitsarme, trocken-rissige und empfindliche Hautbereiche und verleihen neue Elastizität und Geschmeidigkeit. Pfefferminz-, Teebaum- und Orangenöl beleben, vitalisieren und wirken stimulierend auf müde und erschöpfte Füße. Für Diabetiker und zur Therapie begleitenden Pflege des diabetischen Fußes geeignet - ideal auch für raue Hautstellen an Händen, Ellenbogen und Knien - praktischer und sicherer Drehverschluss, kein Abbrechen oder unerwünschtes Öffnen in Kosmetik- oder Handtaschen - der effektive und wirkungsvolle Balsam ist trotz seines angenehmen, emulsionsartigen Charakters sehr reichhaltig und zieht unmittelbar in die Haut ein ohne ein Nässegefühl zu hinterlassen

**€ 9,99 / 75 ml Tube**



**Pflanztopf aus Hanffasern für € 1,20 / Topf**

Der Durchmesser der Töpfe beträgt 12 cm Sie sind ideal für die Anzucht von Sämlingen oder Stecklingen. Kann aber auch mit der Pflanze zusammen in die Erde eingesetzt werden. Der Topf verrottet nach einer gewissen Zeit, ähnlich Torftöpfen, nur dass durch dieses neuartige Produkt die Moore geschont werden.

**Aussaaterde von Ökohum für € 6,49 / 15 l Sack**

Spezielle Erde zum Aussäen von Pflanzen, nur gering gedüngt

**Universalerde von Ökohum für € 5,49 / 15 l Sack**

Universalerde ohne Torf. Für Töpfe, Pflanzkübel und den Einsatz in Pflanzbeeten und Rabatten. Aus Pflanzhumus, Kokos, Holzfaser, Bims, Blähton sand. Durch die struktur stabilen Rohstoffe bleibt diese Erde dauerhaft durchlässig und führt überschüssiges Wasser ab. Sie ist dadurch universell einsetzbar, auch für Kräuterkästen und sogar für größere Pflanzgefäße. In dauerhaft durchlässigen Erden gewachsene Kräuter zeichnen sich durch eine intensivere Geruchs- und Geschmacks-Entwicklung aus. ohne Torf gemäß FIBL-Betriebsmittelliste für den biologischen Anbau zugelassen.

**Momentan nicht mehr**

**im Sortiment:**

- Goldballrübchen
- Granatapfel
- Kaki/Sharon



**Landlust € 4,50**

Aus dem Inhalt:

- Frühling verschenken - getopfter Osterschmuck
- Blühende Mauerhelden
- Genuss am Stiel - Rhabarber mal süß, mal würzig
- Unser Ostermenü: Kerbelsuppe, Kalbsrücken und Zitronentörtchen  
... und vieles mehr!

**Letzte Gelegenheit!**

**Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach**

**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.**

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 10/20  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 02.03.2020 bis Freitag, den 06.03.2020 KW 10/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"



Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Mangold, Blumenkohl (L, XL), Clementinen, Apfel, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Mangold, Schlangengurke (S, L, XL), Blumenkohl (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Bataten/Süßkartoffeln, Zwiebeln gelb, Rote Bete, Mangold, Fenchel (M, L, XL), Clementinen, Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Zwiebeln rot, Steckrüben, Kartoffeln Nicola (festkochend), Wurzelpetersilie, Gelbe Bete, Apfel
Obst:	S M L XL	Clementinen, Apfel, Bananen, Birnen, Orangen, Kiwi

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	8,49 / 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 Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,49 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	8,89 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	8,89 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	8,39 / kg	.....kg Apfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	2,19 / St	.....kg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / St	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel .....	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	6,79 / 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
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kg	.....St Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
....Bund Radieschen, I	2,39 / Bund	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....St Rettich weiß, I	3,79 / St	.....St Mango, Sp ?	2,69 / Stück
.....kg Rettich rot lose, D ?	5,99 / kg	.....kg Orangen, Gr	3,39 / kg
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	.....kg Saftorangen, I	3,39 / kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....St Saftorangen, 3 kg Vorratstüre	9,66 / 3 kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kg		
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg		
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Kartoffeln</b>	
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Laura, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,49 / St	.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	5,99 / kg	.....kg Karlana/Gunda, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,99 / kg		
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Spitzkraut, I	4,69 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Wirsing, I	4,99 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
<b>Salate</b>		.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Batavia, F / I	2,89 / St	.....kg Knoblauch, Sp	1,69 / 100g
.....St Salat Kopfsalat, F / I	2,89 / St	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Eichblatt, F / I	2,89 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Endivien,	2,99 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	...Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 g	<b>Kürbis</b>	
<b>Nüsse</b>		.....St Hokkaido, NL	3,49 / kg
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	.....St Kürbis Butternut, I	3,49 / kg
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		

„Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht

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

## Aktuelles Käseangebot im März 2020

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

### Käsesorten die wir für Sie schneiden

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung



128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121421	Winterkäse, 50 % Fett, 4 Wochen gereift	Aurora	1,89 € / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g

### Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 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 / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

### Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / 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	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / 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	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## Salat vom schwarzen Rettich

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Rettich schwarz frisch  
1 Teelöffel  
Meersalz grob  
2 Esslöffel Essig  
6 Esslöffel Sahne  
Petersilie gehackt

### Zubereitung:

Den Rettich schälen und auf der groben Seite der Reibe zerkleinern, mit Salz bestreuen, einmal umrühren und abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Den Essig und die Sahne hineinrühren und mit Petersilie bestreut servieren.

## Weißkraut-Möhren-Apfelsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Weißkraut  
4 Möhren  
2 säuerliche Äpfel  
Essig  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
200 Gramm Schinkenwürfel

### Zubereitung:

Das Weißkraut in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen. Das Kerngehäuse beim Apfel entfernen. Möhren und Apfel raspeln und zum Weißkraut geben.

2 Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in eine Topf geben verrühren, aufkochen lassen, über den Salat geben und gut vermengen.

Den Schinken in etwas Öl anbraten, über den Salat geben und vermengen.

Auf 4 Teller anrichten und servieren.

## Spiegelei mit Cherrytomaten

### Zutaten für 4 Portionen:

20 Cherrytomaten, halbiert  
4 Lauchzwiebel, in Ringe geschnitten  
8 Eier aus der Freilandhaltung  
Chiliöl zum Anbraten  
Salz & Schwarzer Pfeffer  
Paprika edelsüß

### Zubereitung:

Das Chili-Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tomaten und die Lauchzwiebel 5 Minuten im heißen Öl anbraten. Die Eier aufschlagen und in die Pfanne zugeben. Alles pikant abwürzen. Das Ganze ca. 4 Minuten durchstocken lassen.

Heiß zu jeweils einer Scheibe deftiges Brot servieren.

## Überbackene Artischocken

### Zutaten für 4 Personen:

3 Stängel Rosmarin  
4 Artischocken  
6 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz  
100 g geriebener Käse Gouda, Emmentaler

### Zubereitung:

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Artischocken waschen, putzen und halbieren.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin kurz anschwitzen.

Die Artischocken mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform legen und mit dem Knoblauch-Rosmarin-Öl beträufeln. Mit Pfeffer und Meersalz würzen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15-20 Minuten gratinieren. Herausnehmen und servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**