



Liebe Kunden! KW 04 vom 21.01.2019

Das Angebot an regionalem bzw. einheimischem Gemüse wird immer eingeschränkter.

Auf Grund der langen Trockenheit und der außergewöhnlichen Hitze im vergangenen Sommer und Herbst ist der Ertrag an Lagergemüse geringer ausgefallen. Deshalb leeren sich schon jetzt die Lager und wir können Ihnen keine große Auswahl mehr anbieten. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir jetzt vermehrt auf Ware aus anderen Ländern zurückgreifen werden.

Aktuell mussten wir auch die Korbusammenstellungen ändern, da wir weder Rettich lila/rot noch Fenchel beziehen konnten.

Comté Extra A.O.C, 6-8 Monate gereift - laktosefrei, mind. 45%  
Der Käse mit mindestens 6 Monate Reifezeit überzeugt durch seinen fruchtig-süßen Geschmack und eine delikate Nussnote.



2,79 € / 100 g

In der KW 05 gibt es wieder die beliebten

**Hähnchen vom Bioland Hof Behl**

aus Schippach bei Miltenberg.

Bestellschluss ist Freitag der 25.01.19.

Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg

### Mitarbeiter gesucht!

Wir benötigen Verstärkung!

Haben Sie Lust, uns beim Richten oder Ausfahren der „Grünen Körbe“ zu unterstützen?

Oder kennen Sie eventuell jemanden, der eine Beschäftigung sucht?

Dann melden Sie sich bitte bei uns im Büro.

Montag bis Freitag von 8-12 Uhr.

Tel: 09391 5000 335 oder

per Mail: [info@gras-huepfer.de](mailto:info@gras-huepfer.de)

Seit fast 2 Jahren verzichten wir auf Plastiktüten beim Verpacken Ihrer Ware. Wir haben nur positive Resonanz von Ihnen erhalten.

Damit die Ware frisch bei Ihnen ankommt, verwenden wir ein Einlagepapier. Dieses Papier können Sie sehr gut weiterverwenden, um Ihre Obst- und Gemüseabfälle einzupacken/einzuwickeln und in die Biotonne zu geben. Gerade im Winter ist dies praktisch, denn die verpackten Abfälle frieren in der Tonne nicht fest.

Gleichzeitig führen Sie das kompostierbare Papier dem natürlichen Kreislauf zu.

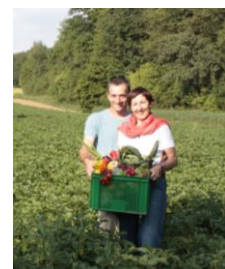
Zurückgegebenes Einlagepapier können wir nicht wiederverwenden und geben dies in das Altpapier.



- ✓ **schützt Obst & Gemüse**  
protects fruits & vegetables
- ✓ **hält Kisten sauber**  
keeps boxes clean
- ✓ **nassfestes Spezialpapier**  
hält auch bei feuchten Lebensmitteln und Regen  
wet-strength specialty paper
- ✓ **lebensmittelunbedenklich**  
food safe
- ✓ **100% Altpapier**  
100% recycled paper
- ✓ **100% kompostierbar**  
100% degradable
- ✓ **100% CO<sub>2</sub>-neutral**  
100% carbon neutral
- ✓ **100% Made in Germany**

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 gute Woche  
wünscht Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 05/19  
 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 28.01.19 bis Freitag, 01.02.19 KW 05/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Chiccoree, Schlangengurke, Wirsing, Kartoffeln Regina, Möhren, Knollensellerie (M, L, XL), Lauch (L, XL), Orangen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Chiccoree, Wirsing, Kartoffeln Regina, Möhren, Pastinaken, Lauch, Paprika rot (M, L, XL), Knollensellerie (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Chiccoree, Schlangengurke, Wirsing, Kartoffeln Regina, Möhren, Knollensellerie (M, L, XL), Lauch (L, XL), Orangen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Lauch, Knollensellerie, Kartoffeln Regina, Grünkohl (M, L, XL), Äpfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Orangen, Bananen, Apfel, Birnen, Clemenninen, Blutorangen, Mango

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp ?	6,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	5,69 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,69 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,69 / kg	.....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Isr	7,69 / kg	.....kg Äpfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	7,69 / kg	.....kg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,29 / St	.....kg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, I	7,79 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	2,99 / St	.....kg Birnen, D	5,59 / kg
.....kg Tomaten, Isr	5,89 / kg	.....kg Clementinen, I	3,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, am Zw eig, Isr	3,19 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp ?	6,19 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
		.....St Kaki, Sp	1,49 / Stück
		.....St Kiwi, I	0,69 / St
		.....St Kiwi gelb, I	0,75 / St
		.....St Limetten, MX	7,99 / kg
		.....St Mango, PE	2,99 / St
		.....kg Orangen, I	2,89 kg
		.....kg Blutorangen, I	3,29 / kg
		.....kg Zitronen, I	6,59 / kg
		.....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
		..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
		..... 11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
		..... 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
			4,59 / kg
			5,49 kg
		<b>Zwiebeln</b>	
		.....kg	Gemüsezwiebeln, D
		.....kg	Zwiebeln gelb, Regional
		.....kg	Zwiebeln rot, D
		.... Bund	Zwiebeln im Bund, I
		.....kg	Schalotten, A
		.....kg	Knoblauch, D/A
			1,49 / 100g
		<b>Pilze</b>	
		.....200 g	Austernpilze, Regional
		.....200 g	Champignons, Regional
			2,99 / 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
			4,59 / 330 g
			3,12 / 200 g
			3,89 / 100 g
			4,99 / 200 g
		<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	

**Kohl Gemüse**

.....St Blaukraut, D	3,89 / kg
.....St Blumenkohl, F ?	5,49 / St
.....kg Broccoli, I	7,49 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	5,99 / kg
.....St Kohlrabi, Italien	2,19 / St
.....St Spitzkraut, Sp	4,59 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,39 / kg
.....St Wirsing, I	4,99 / kg
.....kg Chinakohl, D	4,99 / kg

**Salate**

.....St Salat der Woche F	2,89 / St
.....100 g Salat Chiccoree, D	1,15 / 100 g
.....St Salat Endivien, I	3,79 / Stück
.....St Salat Batavia, F/I	2,89 / St
.....St Salat Eichblatt, F/I	2,89 / St
.....St Salat Kopf, F/I	2,99 / St
.....100 g Feldsalat, Regional	3,39 / 100 g
.....kg Salat Radicchio, I	5,89 / kg
.....kg Salat Zuckerhut, I	4,59 / kg

**Sprossen / Kräuter**

....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
....Schale Sprossmix, D	2,99 / Schale

**Kürbis**

.....St Hokkaidokübis, NL	3,89 / kg
.....St Butternut, It	3,49 / kg

## Aktuelles Käseangebot im Januar 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



### 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, lactosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
161559	Flotte Berta, Schnittkäse, 50 % Fett	Söbbeke	2,69 / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
129148	Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50%	Käserebellen	2,59 / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 100 g

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegenamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück

### Abgepackte Käse

117112	Back-Camembert, 45%FiTr	ÖMA	100 g	2,59 € / Stück
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
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
161864	Ofenheißer Käsegenuss herzhaft-würzig, 150 gr - laktosefrei	Vallée Verte	150 g	1,99 € / 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	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
121059	Heumilchkäse, in Scheiben I, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / 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
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	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

# Rezepte

## Kartoffelgratin mit Fenchel

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln festkochend  
2 Fenchelknollen  
etwas Butter  
400 g Creme fraiche  
100 ml Sahne  
100 g Parmesan gerieben  
Salz & gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Fenchel waschen, vierteln, putzen und den harten Strunk entfernen. Ein wenig Fenchelgrün zum Garnieren aufheben, den Rest fein zerkleinern. Den Fenchel selbst in feine Scheiben hobeln.

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine Auflaufform buttern. Die Crème fraiche mit der Sahne, dem Parmesan, dem Fenchelgrün, Salz und Pfeffer verquirlen.

Etwa 1/3 der Kartoffeln in die Form schichten. Die Hälfte des Fenchels darauf verteilen und 1/3 der Creme darüber verteilen. Den Vorgang wiederholen und die letzte Kartoffelschicht mit der restlichen Creme bedecken. Im Ofen ca. 1 Stunde goldbraun backen. Mit Fenchelgrün garniert servieren.

## Zuckerhut-Gemüse

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zuckerhut  
300 g Kartoffeln  
100 g Speckwürfel  
2 Zwiebeln  
200 ml Weißwein  
4 EL weißer Balsamico-Essig  
Chilischote (entkernt, fein geschnitten)  
Limettensaft  
Salz

### Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zuckerhut in Streifen zerkleinern.

Zwiebeln und Speckwürfel leicht anbraten und danach die Kartoffelwürfel hinzugeben. Bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen.

Danach Zuckerhut unterrühren, mit Wein aufgießen und mit Salz und Chili würzen.

Nach weiteren 10 Garminuten mit Balsamico und Limettensaft abschmecken. Passt sehr gut z.B. zu Geflügel.

## Broccoli-Salat Mediteran

### Zutaten für 4 Personen:

2 Stück (650 g) Broccoli  
3 Frühlingszwiebeln  
8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
1 Zehe Knoblauch  
150 g Cherrytomaten  
2 EL Balsamico  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
4 EL natives Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
100 g Feta

### Zubereitung:

Broccoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser circa 5 Minuten bissfest dünsten. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.

Alles zusammen mit dem inzwischen abgekühlten Broccoli in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Salz und Pfeffer mit dem Balsamico verrühren und das Olivenöl dazugeben. Die Petersilie klein schneiden und hinzufügen.

Das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Zuletzt den Feta-Käse in Würfel schneiden und vorsichtig unter den Salat mengen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!