



Liebe Kunden!

Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.

bis Februar verfügbar!

Passend zur Jahreszeit erwartet Sie der köstliche Winterkäse von Aurora Gold. Die aromatische Spezialität ist ein halbfester Schnittkäse, der mit Cranberries, Kreuzkümmel, Zimt, Knoblauch, Zwiebeln sowie Spanischem Pfeffer verfeinert ist. Bei einer Reifezeit von vier Wochen erhält er sein würziges Aroma.

pasteurisierte KUHMLICH*, Meersalz, Cranberry*, Milchsäurekultur, Cayenne Pfeffer*, Mikrobielles Lab (vegetarisch), Knoblauch*, Zwiebel*, Kumin*, Zimt**aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.

€ 1,89 / 100 g

Nicht mehr im Sortiment: Herbstkäse Aurora Gold



Behl-Hähnchen in KW 5 wieder lieferbar!

In der KW 5 (ab dem 29. Januar) liefern wir wieder die beliebten Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach!

Bitte bis Freitag, den 24. Januar um 17 Uhr bestellen!

Auslieferung in der Kalenderwoche 5 an Kunden, die am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden.

Preis 15,90 € / Kilogramm. Gewicht ca. 2 kg.

Neu im Sortiment: Postelein Salat € 2,99 / 100 g

Nicht länger im Sortiment: Rosenkohl

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
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 05/20
 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.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 27.1.2020 bis Freitag, den 31.1.2020 KW 05/20 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Broccoli, Rübchen Goldball, Paprika rot, Paprika gelb, Apfel, Bananen, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Blaukraut, Rübchen Goldball, Paprika rot, Paprika gelb, Schw arz w urzeln
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Broccoli, Paprika rot, Paprika gelb, Mangold, Äpfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chicoree, Möhren, Zwiebeln gelb, Knollensellerie, Weißkraut, Wurzelpetersilie, Kürbis Hokkaido (M, L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Clementinen, Granatapfel, Orangen, Kiwi

Änderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, Sp	5,89 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,79 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kgkg Äpfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	4,59 / kgkg Äpfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,99 / kgkg Äpfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	6,99 / kgkg Äpfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	6,49 / kgkg Äpfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kgkg Äpfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	2,39/ StSt 3 kg Vorratstüte Äpfel	10,80 / 3 kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / Stkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Tomaten , NL / Sp	5,49 / kgkg Birnen, F/I	5,69 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gkg Blutorangen, I	3,39 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kgSt Blutorangen, 3 kg Vorratstüte, I	9,66 / 3 kg
Wurzelgemüse			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kgkg Clementinen, Sp	4,99 / kg
.....kg Goldballrübchen, Regional	4,99 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgSt Granatapfel, Sp / Gr	2,29 / Stück
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kgSt Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kgSt Kaki / Sharon, Sp?	1,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kgSt Kiwi, I ?	0,59 / Stück
....Bund Radieschen, I	2,19 / BundSt Kokosnuss, EL	2,29 / Stück
.....St Rettich w eiß, I	2,99 / StSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kgSt Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Rettich schw arz, D, Bioland	4,49 / kgkg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kgSt Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Schw arz w urzel, NL	5,39 / kgkg Zitronen, I	4,79 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckrüben, D	3,99 / kg		
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, Regional	8,79 / kg		
Kohlgemüse			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 kg		
.....St Blumenkohl, I	3,99 / St		
.....kg Broccoli, I	5,69 / kg		
.....St Chinakohl, Regional	3,99 / kg		
.....kg Grünkohl, Regional	6,59 / kg		
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St		
.....St Spitzkraut, I	4,39 / kg		
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg		
.....St Wirsing, I	4,39 / kg		
Salate			
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St		
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St		
.....St Salat Kopf, F / I	2,79 / St		
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St		
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg		
.....St Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g		
.....St Zuckerhutsalat, I	4,59 / kg		
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,99 / 100 g		
.....100g Salat Postelein, Regional	2,99 / 100 g		
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g		
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200g		
Obst			
.....St	kg Rosara, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St	kg Nicola,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg	kg Karlena , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....kg	kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
Zwiebeln			
.....kg	kg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....kg	kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....kg	kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.... Bund	 Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....kg	kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....kg	kg Knoblauch, D/A	1,69 / 100g
Pilze			
....200 g	200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
....200 g	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
Sprossen / Kräuter			
....Schale	Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
... Topf		... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
Kürbis			
.....St	St Hokkaido, Regional	3,49 / kg
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!			
.....Becher	Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

Backwaren im Januar 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	5,10 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

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	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasje	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1624	Dinkel Krapfen hell	1 Stück	1,70 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagskunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkern	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelsee m. Sesam/ Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

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

Rezepte

Brokkoli - Grünkernpfanne

Zutaten für 4 Personen:

750 g Brokkoli
900 ml Gemüsebrühe
250 g Grünkern
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 Prisen Pfeffer
1 TL Meersalz
400 g Tomaten
1 Zwiebel
½ Bund Basilikum

Zubereitung:

Den Grünkern mit der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 30 Min. zugedeckt quellen lassen. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen, gar kochen und zum quellenden Grünkern geben. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die abgetropfte Grünkernmischung zugeben und unter Rühren einige Minuten braten. Die Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Feldsalat mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

300 g Feldsalat
2 EL Apfelessig
1 Prise Rohrohrzucker
Meersalz
Pfeffer
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
3 Orangen

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, die kleinen Wurzeln abschneiden und den Salat gründlich waschen. Den Essig mit dem Öl aufschlagen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die rote Zwiebel sehr fein würfeln und dazugeben. Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen und zur Marinade geben. Die Marinade abschmecken. Den Feldsalat auf Teller verteilen, die Marinade darüber geben und die klein geschnittenen Orangenfilets darauf verteilen.

Sellerie - Süßspeise

Zutaten für 4 Personen:

300 g Knollensellerie
2 EL Essig
2 EL Rohrohrzucker
½ TL Meersalz
Wasser
2 EL Honig

Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf mit Zucker, Essig und Salz geben und mit so viel Wasser aufgießen dass die Selleriestückchen bedeckt sind und dann kochen lassen. Sind die Stückchen fast gar den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Honig einrühren bis er aufgelöst ist und abschmecken. In 4 Schälchen kalt servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten
Appetit!**