



**Liebe Kunden! KW 30 vom 23. Juli 2018**

Eigentlich sind wir ja mittlerweile froh, wenn wir überhaupt noch Insekten fliegen sehen. Jedoch sind einige Insektenarten, die sich in die Wohnungen und Häuser „verirren“ alles andere als erwünscht. Zum Glück gibt es einige „Mittelchen“, um diesen unerwünschten Tierchen das Leben im Haus schwer zu machen.

**Lavendel Duftsäckchen, 2 Stück 6,99 €**

Der beruhigende Duft des Lavendels schenkt Ruhe und Wohlbefinden. Im Kleiderschrank schützt das Duftsäckchen die Textilien auf ganz natürliche Weise vor Motten und Co.



**Mottlock-Mottenklebefallen, 3er Pack 5,99 €**

Klebefallen gegen Lebensmittelmotten zur Befallsüberwachung (Monitoring). Sichere Wirkung durch Pheromon-Lockstoff. Kontrolle Ihrer Küchen- und Vorratsschränke. Diese ungiftigen Klebefallen werden nach Abziehen der Schutzfolie sofort aktiv. Lockstoffe (Pheromone) ziehen paarungswillige, männliche Motten an, die auf der Klebefläche haften bleiben und Ihnen Aufschluss über die Stärke des Befalls geben. 3 Klebebretter mit integriertem Lockstoff (Pheromon)



**Mottenschutz Duftspender, 2 Duftspender gegen Kleidermotten 4,99 €**

Diese Duftspender enthalten Lavandin. Kleidermotten und andere textilerstörende Insekten werden wirksam ferngehalten. Durch einfaches Abziehen der Schutzfolie wird der Duftschutz sofort aktiviert und gleichmäßig über 3 Monate abgegeben. Wirkstoffe: Lavandin

**Mottenbox / Kleidermottenfalle 7,79 €**

Klebefalle gegen Kleidermotten zur Befallsüberwachung (Monitoring). Die Duftspender können einfach an der Stange im Kleiderschrank befestigt werden, bzw. in Schubladen eingelegt werden. Je 1 Spender für kleine Schränke / Schubladen. Der Duft wirkt vertreibend. Sichere Wirkung durch Pheromon-Lockstoff. Kontrolle Ihrer Kleiderschränke und Naturtextilien. Die Mottlock® Mottenbox besteht aus einer textilgeschützten Schachtel, einem Klebebrett mit integriertem Lockstoff (Pheromon) und einer ausführlichen Gebrauchsanleitung. Information: Das Pheromon (Lockstoff) entweicht, verteilt sich in der Umgebung und lockt paarungswillige Mottenmännchen an, die dann unweigerlich auf der Klebefläche haften bleiben. Die Anzahl der gefangenen Motten gibt Ihnen Auskunft über die Stärke des Befalls.




**Mottenöl mit Bambule zum Sprühen, 250 ml 13,29 €**

Anti Mott Öl ist eine gebrauchsfertige Emulsion mit Lavandinöl und pflanzlichem Carnaubawachs. Der für Menschen angenehme Lavendelgeruch wird von Motten gemieden. Zur Behandlung mit Bambule® Mottenöl eignen sich alle Holzoberflächen im Innenbereich wie Regale, Schränke, Schubladen und Kisten etc.



Das Grashüpfer-Team macht eine Woche Sommerpause!  
In der KW 33 vom 13.08.-19.08.18 werden keine „Grünen Körbe“ an Sie ausgeliefert.  
Ab dem 20.08.18 geht es dann wie gewohnt wieder weiter.



Damit das Ausliefern zügig von statten geht, stellen Sie bitte Ihr gesamtes Leergut im Voraus genau an dem Platz bereit, an dem unsere Fahrer/innen Ihre Ware abstellen sollen.  
**Für bestellte Kühlartikel ist eine bereitgestellte Kühlbox sehr sinnvoll.**  
Für Ihre Mithilfe vielen Dank im Voraus!



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 31/18  
 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 30.07.18. bis Freitag den 03.08.18 KW 31/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln, Mangold, Zucchini (M, L, XL), Buschbohnen (L, XL), Bananen, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Zucchini, Paprika rot, Buschbohnen, Landgurken (M, L, XL) Kartoffeln
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zucchini, Paprika rot, Mangold, Kartoffeln, Radieschen (M, L, XL), Buschbohnen (M, L, XL), Bananen, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln, Lauch (M, L, XL), Radieschen, Kresse, Buschbohnen (L, XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben weiß, Trauben blau, Honigmelone, Birnen, Zwetschgen, Nektarinen, Pflaumen blau (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regional	7,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Buschbohnen, Regional	7,90 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	7,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, AR	5,99 / kg
.....kg Fenchel, Regional	5,99 kg	.....St Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	16,98 € / 3 kg..Sorte
.....kg Lauch, Regional	6,89 / kg	.....kg Apfel Gala, Arg.	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, IL	6,99 / kg	.....kg Birnen, FR/Arg	5,39 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,99 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Landgurken, Regional	4,59 / kg	.....St Grapefruit, ZA	1,99 / St
.....St Minigurken, Regional	6,19 / kg	.....Schale Heidelbeeren, D	4,99 / 250 g
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / St	.....Schale Himbeeren, D	4,49 / 125 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / St	.....St Honigmelone Cantaloupe,	4,19 / kg
.....kg Tomaten, NL	3,99 / kg	.....St Honigmelone, Galia	3,59 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,49 / 250 g	...Schale Johannisbeeren rot, Regional	4,99 / 500 g
.....kg Zucchini, Regional	3,59 / kg	.....St Kiwi, I	0,79 / St
<b>Wurzelgemüse</b>		...Schale Kirschen, Regional	3,20 / 200 g
.....St Knollensellerie, Regional	4,49 / kg	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	2,89 / Stück	.....St Mango, BF	2,49 / St
.....kg Gelbe Bete, AT	3,79 / kg	.....kg Nektarinen, Sp	6,49 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Pfirsiche, Sp	6,49 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Pflaumen blau, Sp	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kg	.....kg Orangen, I	3,99 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	.....3 kg Orangen, I Vorratstüte	11,37 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional ?	4,99 / kg	.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Pastinaken, NL	6,69 / kg	.....kg Trauben blau, I	6,99 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund	.....kg Trauben weiß, I	6,99 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,59 / St	.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kg	.....St Zitronen, GR .....kg	5,49 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kg	.....kg Zwetschgen, Regional	5,59 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg „Apfelbrei-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Blumenkohl, D	4,99 / St	..... Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	1,99 / St	..... Frühkartoffeln vk, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kg	..... Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	.....kg Topinambur, Regional	4,89 kg
.....kg Chinakohl, Regional	4,39 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
<b>Salate</b>		.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....St Salat regional	1,79 / St	.....kg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g	.....kg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
....Schale Kresse, regional	0,89 / Schale	.....kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	<b>Pilze</b>	
		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
		.Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
		<b>Nüsse</b>	
		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
		.....St Kokosnuss, CL	2,29 / St
		.....200 g Walnüsse lose, F	2,78 / 200 g
		....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
		....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

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

## Aktuelles Käseangebot im Juli 2018

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.

### Käsesorten die wir für Sie schneiden

160345	Almkäse, 50 % Fett, laktosefrei
126246	Almkönig, 45 % Fett, laktosefrei
125594	Bergblütenkäse, ca. 55 % Fett
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei
151885	Bockshornklee-Käse, laktosefrei
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48% Fett
119496	Dorfkäse bunter Pfeffer, 65 % Fett
27001	Emmentaler, laktosefrei
117437	Tortenbrie

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

Bio Wiesenmilch	1,99 € / 100 g
dennree	1,09 € / 100 g
Landkäserei Herzo	2,29 € / 100 g
Walchsee	1,99 € / 100 g
Pötzelsberger	1,99 € / 100 g
Vallée Verte	1,99 € / 100 g
Hofkäserei Belriet	2,59 € / 100 g
Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
dennree	1,49 € / 100 g



### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin	Spanien	2,99 € / 100 g
130623	Pecorino "Rio Coghinas", Schafkäse 45% Fett	Spanien	1,99 € / 100 g
125313	L'Agasse du Larzac, 50 %, Schafkäse	ÖMA	3,49 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück

### Abgepackte Käse

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
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
124143	Paprika-Chili-Käse in Scheiben, 50 % Fett	dennree	150 g	2,49 € / 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

### 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

## Melone-Mozzarella-Brotsalat

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Schlangengurke  
600 g Wassermelone  
100 g Baguette (vom Vortag)  
8-10 EL Olivenöl  
5 EL Balsamico Essig  
Salz & Pfeffer  
1 TL flüssiger Honig  
5 Zweige Rosmarin  
1 kleine rote Zwiebel  
3 EL grüne Oliven mit Stein  
250 g Mozzarella  
2 EL schwarze Oliven ohne Stein  
1 Glas eingelegte, gegrillte Artischocken

### Zubereitung:

Gurke und Melone schälen, Gurke in dünne Scheiben, Melone in dünne Spalten schneiden, Sud auffangen.  
Baguette ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Baguettescheiben von beiden Seiten goldbraun rösten. Herausnehmen und eventuell halbieren, dabei die Baguettebrösel vom Schneiden fürs Topping aufheben.  
Melone- und Gurken-Sud mit Balsamico-Essig, restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig verrühren.  
Rosmarin abspülen, Nadeln abstreifen und grob hacken. Zwiebeln schälen, halbieren, in sehr feine Streifen schneiden. Grüne Oliven auf der Arbeitsfläche andrücken und entsteinen. Mozzarella abtropfen lassen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.  
Gurke, Melone, Baguette, Rosmarin, Zwiebelringe, beiderlei Oliven, Mozzarella und abgetropfte Artischocken auf einer Platte anrichten. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.  
Kurz vor dem Servieren die Baguettebrösel darüber streuen.

## Gemüsetarte mit Tomaten und Oliven

### Zutaten für 3 Portionen:

1 Zucchini (ca. 150 g)  
150 g Staudensellerie  
150 g Cherrytomaten  
35 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
2 EL schwarze Oliven  
1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g)  
100 g Edelpilzkäse

### Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Gemüse putzen, abspülen, trocknen. Getrocknete Tomaten hacken. Sellerie in Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in Öl 3 Minuten anbraten. Abkühlen lassen. Frische Tomaten halbieren, Oliven abtropfen lassen.  
Blätterteig entrollen, eine Tarte-Form (22 cm Durchmesser) damit auslegen, Ränder andrücken, überstehenden Teig 2 cm über dem Formrand abschneiden. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Sellerie-Tomaten-Mischung auf dem Teig verteilen. Im Ofen auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.  
Zucchini in dünne lange Stifte hobeln. Käse in kleine Stücke teilen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten, Zucchini, Oliven und Käse auf der Tarte verteilen.  
Tarte kurz abkühlen lassen und servieren.

## Bratkartoffelsalat

### Zutaten für 2 Portionen:

400 g kleine Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
200 g grüne Bohnen  
1 Lauchzwiebel  
2 Tomaten  
1 TL Olivenöl  
3 EL Weißweinessig  
50 ml Gemüsebrühe  
2 TL Senf  
50 g schwarze Oliven

### Zubereitung:

Kartoffeln vierteln und 10 Minuten in Salzwasser garen. Bohnen 5 Minuten mit garen und beides abgießen.  
Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten vierteln.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln 5 Minuten anbraten.  
Mit Essig und Brühe ablöschen. Senf dazugeben, salzen und pfeffern. Bohnen, Tomaten und Oliven unterheben

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**