



Liebe Kunden! KW 48 vom 26. November 2018

So langsam leeren wir unser Folienhaus. Die Cherrytomaten und Tomaten reifen nicht mehr ausreichend nach. Die roten und gelben Paprika sind soweit abgeerntet und in dieser sowie in der nächsten Woche werden die restlichen grünen Paprika geerntet und an Sie ausgeliefert. Der eingeplante Lauch für diese Woche ist leider nicht lieferbar. Deshalb mussten wir die Korbzusammenstellungen ändern. Wir hoffen Sie haben hierfür Verständnis.



die Beerenbauern

„die Beerenbauern“ aus Ebermannstadt kochen Fruchtaufstriche aus Leidenschaft! Für diese Aufstriche werden fast 70 % Frucht und nur ca. 30 % Rohrzucker verwendet. Etwas Zitronensaft und Apfelpektin als Geliermittel – mehr kommt nicht in die Gläser - das schmeckt man!



Himbeere Fruchtaufstrich, demeter
Zutaten: Himbeeren (68%), Rohrzucker, Zitronensaft (2%), Geliermittel Apfelpektin
200 g Glas **3,59 €**



Sauerkirsche Fruchtaufstrich demeter
Zutaten: Sauerkirschen (68%), Rohrzucker, Zitronensaft (2%), Geliermittel Apfelpektin
200 g Glas **3,29 €**

Jetzt im Herbst ist es oft sehr trüb und dunkel – was kann es da schöneres geben als ein „warmes Kerzenlicht“! Mit ein paar Zweigen und etwas Dekoration können Sie sich ein schönes Gesteck mit diesen Kerzen basteln.

Bienenwaxsstumpfen
75 x 65 mm

7,69 €



Bienenwaxsstumpfen
95 x 40 mm

5,49 €



Winterpause

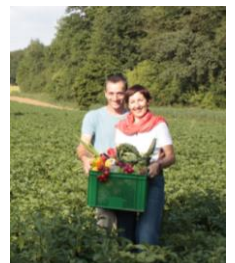
Das Grashüpfer-Team macht zwischen Weihnachten und dem Drei-König-Feiertag (24.12.18 – 06.01.19) eine kurze Winterpause. Ab Montag den 7. Januar sind wir wieder für Sie da.

In der KW 50 gibt es wieder die beliebten **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg. Bestellschluss ist Freitag der 07.12.2018. Hähnchen ca. 2 kg für 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 schöne Woche wünscht Ihnen
Marion &
Stefan Schäbler



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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 49/18
 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 03.11.18 bis Freitag, 07.11.18 KW 49/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

	S	M	L	XL	
Gemischt:	O	O	O	O	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Paprika grün, Fenchel (M, L, XL), Schlangengurke (L, XL), Birnen, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	O	O	O	O	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Paprika grün, Rosenkohl, Schlangengurke, Bataten (M, L, XL)
Mild:	O	O	O	O	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Paprika grün, Fenchel (M, L, XL), Schlangengurke (L, XL), Birnen, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	O	O	O	O	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Grünkohl, Paprika grün, Pastinaken (M, L, XL), Gemüsezwiebeln (L, XL), Apfel, Birnen
Obst:	O	O	O	O	Apfel, Birnen, Bananen, Orangen, Kiwi gelb, Kiwi, Clementinen, Kaki, Granatapfel (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	4,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	4,59 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Landgurken, Sp	4,59 / kgkg Apfel der Woche,D	4,19 / kg
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Mangold, Italien	4,99 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	6,19 / kgkg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg Apfel Santana, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,19 / kgkg Apfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,39 / Stkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kgkg Birnen, D	4,39 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / Stkg Clementinen, I	5,29 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g Datteln, am Zweig, Isr	3,19 / 200 g
...250g Cherrytomaten, NL	2,79 / 250 g	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,99 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	7,39 / kgSt Granatapfel, Sp	2,39 / St
	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, BR	2,99 / St
	kg Orangen, I	3,39 / kg
	kg Zitronen, I	6,59 / kg
	kg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
		Kartoffeln	
			Kartoffeln Agria, vfk, Regional
	 2,49 €/ kg 5,90 €/2,5 kg
	 11,20€/5 kg 19,90€/10kg
			Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional
	 2,49 €/ kg 5,90 €/2,5 kg
	 11,20€/5 kg 19,90€/10kg
			Kartoffeln Regina, fk, Regional
	 2,49 €/ kg 5,90 €/2,5 kg
	 11,20€/5 kg 19,90€/10kg
			Kartoffeln Queen Anne fk, Regional
	 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	5,29 / kg
	kg Topinambur, Regional	4,89 kg
		Zwiebeln	
	kg Gemüsezwiebeln, D	3,39 / kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / kg
	kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
	 Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
	kg Schalotten, A	5,99 / kg
	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
		Pilze	
	200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
		Nüsse	
		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
	200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 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!

Backwaren im November 2018

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	Urkornbrot,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	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €
.....	1074	Rotenburer Schloßbrot	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	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	1342	Himbeerkuchen (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 Brow nie	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 €
-------	--	--------------	-------	--------

Gebäck zur Winter- und Weihnachtszeit

....	1609	Faire Elise - vegan, 3er Pack	1 Pack	7,99 €
....	1605	Eisenlebkuchen, w eizenfrei	1 Pack	7,99 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

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

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	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	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	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

Senfkartoffeln & Zuckerhut gedünstet

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln
 ½ l Gemüsebrühe
 1 Zuckerhutsalat
 3 Knoblauchzehen
 einige Löffel Creme Fraiche
 4 EL Olivenöl
 Salz & Pfeffer
 1 EL Senf
 Petersilie
 ½ Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Viertel oder Achtel schneiden und 15 Minuten in Gemüsebrühe bissfest garen.

Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Zuckerhutsalat putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch glasig anschwitzen, den Salat hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Kartoffeln dazugeben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer 1/2 Zitrone abschmecken.

Creme Fraiche mit Senf mischen und dazugeben. Umrühren, kurz aufkochen lassen und noch einmal abschmecken.

Mit gehackter Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Zuckerhutsalat mit Granatapfel und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

4 Handvoll Zuckerhutsalat
 4 EL Himbeeressig
 8 EL Olivenöl
 2 TL Senf
 4 EL Marmelade
 Salz & Pfeffer
 4 Handvoll ausgelöste Granatapfelkerne
 2 Handvoll Walnüsse

Zubereitung:

Den Zuckerhutsalat in Streifen schneiden und 15 Minuten in warmem Wasser einlegen, um die Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend die gewünschte Menge für den Salat bereitstellen.

Für die Salatsauce Essig, Öl, Senf, Marmelade, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser verrühren.

Salat mit der Salatsauce mischen und mit den Granatapfel- und Walnusskernen anrichten.

Zuckerhutpesto

Zutaten für 4 Personen:

1 Zuckerhut
 50 g Pinienkerne
 80 g Parmesan
 70 ml Olivenöl
 10 schwarze Oliven
 4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
 1 TL Zucker
 1 TL Salz
 Pfeffer
 Nudeln

Zubereitung:

Die Pinienkerne anrösten und zerkleinern. Die Oliven und Tomaten ebenfalls zerkleinern und dazugeben. Dann die gewaschenen, in Streifen geschnittenen Blätter des Zuckerhutes und die Gewürze dazugeben. Das Olivenöl dazu gießen und mit einem Mixer verarbeiten, bis alles eine homogene Masse ergibt. Den Parmesan reiben und unterheben.

Nudeln kochen und das Pesto unterheben. Noch etwas frischen Parmesan auf die Nudeln reiben und genießen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!