



Liebe Kunden! KW 43 vom 22. Oktober 2018

Wir benötigen Platz für Neuheiten!

Deshalb bieten wir Ihnen einige Weinsorten zu Sonderpreisen – solange der Vorrat reicht. Nutzen Sie diese günstige Möglichkeit!

Initium Navarra, spanischer Rotwein **2,99 €** statt 3,49 €

Rebsorte: Tempranillo, Merlot. Passt zu: Pasta, Paella, Vesper/Brotzeit, leicht gekühlt einfach zum Vergnügen.

Don Diego de Miranda Rosado DO Spanischer Rosé **3,39 €** statt 3,89 €

Rebsorte: Tepranillo, Cencibel. Duftig, fein und erfrischend, passt hervorragend zu Geflügel, Fisch und Salat.

Shiraz Moonlight 2017 Rotwein aus Südafrika **5,29 €** statt 5,79 €

Passt gut zu Gegrilltem, Käse und Gratins.

Cabernet Sauvignon Farfalla IGT, italienischer Rotwein **3,89 €** statt 4,59 €

Rebsorte: Cabernet Sauvignon. Eine aufregende Nase und ein langer Abgang zeichnen diesen angenehm, harmonischen Cabernet aus. Schmeckt wunderbar zu Braten, überbackenen Nudeln und deftigen Schinken.

Die neue „Köstlich & Vegetarisch“ ist erhältlich!



Festlich genießen

- Köstliche Weihnachtsmenüs
- So verwöhnen Sie Ihre Liebsten
- Raffiniertes Raclette für Silvester
- Mit Käsespezialitäten aus sechs Ländern
- Herzhafte Apfelküche
- Wenn überraschend Gäste kommen
- Sushi für Anfänger
- Gelingt einfach und schmeckt wirklich traumhaft
- Norwegische Spezialitäten
- Genuss aus dem hohen Norden
- Himmlisches Weihnachtsgebäck
- Süße Leckereien mit Suchtpotenzial
- ... und vieles mehr!

In der KW 45/46 gibt es wieder die beliebten Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg. Bestellschluss ist Freitag der 02.11.2018. Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg



Achtung – Feiertag – Donnerstag der 1. November – Allerheiligen

Die Donnerstagskunden werden am Freitag beliefert, die Freitagskunden am Samstag. Bei den Bestellzeiten ändert sich nichts!



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 schöne Woche wünscht Ihnen
Marion &
Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 44/18
 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 29.10.18 bis Samstag, 3.11.18 KW 44/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffel Queen Anne, Radieschen, Wirsing (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Äpfel, Bananen, Satsumas
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffel Queen Anne, Wirsing, Schlangengurke, Paprika rot u. Paprika grün (M, L, XL), Radieschen (M,L, XL), Cherrytomaten (L,XL),
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffel Queen Anne, Radieschen, Mangold (M, L, XL), Paprika rot (M, L, XL), Äpfel, Bananen, Satsumas
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Kartoffel Queen Anne, Wirsing, Paprika rot, Cherrytomaten (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Satsumas, Birnen, Kiwi gelb, Kiwi, Pflaumen blau, Orangen, Granatapfel (M, L, XL), Ananas (L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, NL	5,19 / kgSt Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,59 / kgkg Äpfel der Woche, D	2,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kgkg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	8,52 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, NL	8,99 / kgkg Äpfel Elstar, D	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg Apfel Gala, D	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional/NL	8,99 / kgkg Äpfel Santana, D	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg Äpfel Topaz, Regional	2,99 / kg
.....kg Spinat, Regional	6,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / Stkg Birnen, Regional	5,59 / kg
.....kg Tomaten, NL	6,29 / kg	...200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
...250g Cherrytomaten, Regional/NL	2,79 / 250 gSt Granatapfel, Sp	2,69 / St
.....kg Zucchini, Regional	5,59 / kgSt Kiwi, I	0,65 / St
	St Kiwi gelb, I	0,79 / St
	St Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango	2,99 / St
	kg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	3,79 / kg
	kg Orangen, Sp	5,19 / kg
	kg Satsumas, Sp	4,99 / kg
	St Sharon/Kaki, Sp	1,99 / Stück
	kg „Apfelbri-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		Kartoffeln	
		Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Kartoffeln Regina, fk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Kartoffeln Queen Anne fk, Regional	
	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
		Frühkartoffeln mk, Regional	
		2,99 / kg
	kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
	kg Topinambur, Regional	4,89 / kg
		Zwiebeln	
	kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	3,59 / kg
	kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
	 Bund Zwiebeln im Bund, Regional	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	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

Ab sofort haben wir die tollen Produkte von Georg Thalhammer aus Steinfeld bei Lohr in unseren Programm.

Georg Thalhammer ist ein „Biopionier“ und hat schon viele Neuheiten kreiert.

Zwei seiner „Innovationen“ wurden schon mit dem "best new product award" auf der Bio-Fach-Messe in Nürnberg ausgezeichnet.



Pesto-Bärlauch mit Zedernnüssen,

Verwendung:

Bärlauch-Pesto ist köstlich zu Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichten, als Dip, Brotaufstrich, im Salat oder in Suppen.

5,29 € /
165 g



Pesto Bärlauch-Tomate

Verwendung:

Bärlauch-Pesto Tomate ist köstlich zu Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichten, als Dip, Brotaufstrich, im Salat oder in Suppen.

5,29 € /
165 g



Besonderheiten beider Pestos:

Für die Bio-Bärlauch-Pestos in Rohkostqualität wird mit der Hand gesammelter, wilder Bärlauch verwendet, u.a. aus der Bayerischen Rhön und aus den Bayerischen Alpen.

Da die Pestos nicht erhitzt werden, bleiben der volle Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Lagerungshinweis für beide Pestos:

Kühl und trocken lagern. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und immer mit Öl bedeckt halten. Innerhalb von 8 Wochen verbrauchen.

Kürbisketchup original

Verwendung:

Bio-Kürbisketchup ist köstlich zu Pommes frites, Currywurst, Nudel- und Reisgerichten, für Saucen, als Marinade und zu Grillgerichten, zum Würzen von Eintöpfen und Schmorgerichten, als Dip u.v.m.

3,99 € /
450 ml



Kürbis Kokos-Schmalz, vegan, ohne Palmöl

Kürbis-Kokos-Schmalz ist ein köstlicher Brotaufstrich auf Basis von Bio-Hokkaidos und kaltgepresstem Kokosöl.

Es wurde bewusst auf Palmöl verzichtet und wegen dem feinen Geschmack und dem gesundheitlich hohen Nutzen natives Kokosöl als Zutat verwendet. Die Kombination mit Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern bringt einen völlig neuen und deftigen Geschmack hervor.

Verwendung:

Kürbisschmalz eignet sich hervorragend zur Brotzeit und ist darüber hinaus vielseitig in der Küche einsetzbar.

Sei es zum Verfeinern und Abschmecken einer Gemüsepfanne, zum Anbraten oder für vegane und vegetarische Gerichte

3,99 € /
140 g



Rezepte

Rübchen-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

400 g Navetrübchen
300 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Stange Lauch
3 EL Rapsöl
¾ L Gemüsebrühe
¾ Becher Crème fraiche
etwas Trüffelöl

Zubereitung:

Rübchen und Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen und in Scheiben schneiden.
Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und alle Zutaten zugeben. Kurz anrösten und dann mit Brühe aufgießen.
Auf mittlerer Hitze so lange köcheln, bis Gemüse und Kartoffeln weich sind. Mit einem Mixstab pürieren.
Crème fraiche dazugeben und vor dem Servieren auf jeden Teller etwas Trüffelöl geben.

Gemüsegratin

Zutaten für 4 Personen:

250 g Kartoffeln
300 g Möhren
350 g Lauch
400 g Wirsing
Salz
250 g Schmand
1 EL Senf
Pfeffer aus der Mühle
200 g geriebener Gouda
1 EL gehackte Mandeln
gehackte Petersilie

Zubereitung:

Geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden, Möhren in Scheiben und Lauch in Ringe. Wirsing in dünne Spalten schneiden.
Kartoffeln in Salzwasser garen und nach 5 Minuten das Gemüse hinzufügen, mit garen und abtropfen lassen.
Gemüse in eine gefettete Form geben.
Schmand mit Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.
Mit Mandeln und Gouda bestreuen und im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.
Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Gemüsepfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

125 g Mehl
3 Eier
200 ml Milch
600 g Paprikaschoten
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
Salz & Pfeffer
250 g Kräuterquark

Zubereitung:

Das Mehl mit Eiern, Milch und ca. 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, die Lauchzwiebeln in Ringe.
1 EL Öl erhitzen und die Paprikastücke darin ca. 5 Minuten braten. Die Lauchzwiebeln dazu geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Eine Pfanne mit 1/2 EL Öl ausstreichen. Die Hälfte vom Teig hineingeben, gut verteilen und die Hälfte des Gemüses darauf geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 6-8 Minuten braten, anschließend warm stellen. Den Rest von Teig und Gemüse ebenso verarbeiten.
Die Pfannkuchen mit Kräuterquark servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!