



Liebe Kunden! KW 31 vom 30. Juli 2018

In dieser Woche können wir Ihnen die ersten eigenen Frühkartoffeln der Sorte „Queen Anne“ liefern. Wir sind überrascht, dass trotz der Hitze und Trockenheit so schöne Kartoffeln gewachsen sind. In diesem Sommer ist es körperlich eine Herausforderung im Freien zu arbeiten. Wir versuchen die Erntearbeiten auf die frühen Morgenstunden und den Abend zu legen.

Einige Gemüsesorten wie Mangold, Buschbohnen, Kraut und der Zuckermais können wir mit Tröpfchenleitungen mit dem kostbaren Nass versorgen.

Die Kartoffeln werden erst am Abend mit Regnern bewässert. Wir sind froh, dass wir ausreichend Wasserfässer haben, in denen wir unser Brunnenwasser an die entsprechenden Flächen bringen können.

Hätten wir diese Möglichkeit nicht, könnten wir jetzt schon den Gemüseanbau für dieses Jahr beenden. Es hat in den vergangenen 8 Wochen so gut wie keinen Tropfen geregnet. Zwar gab es schon zwei Mal Gewitter hier in unsere Nähe, jedoch sind diese, wie so oft, an Tiefenthal vorbeigezogen. Eine Wetteränderung ist nicht in Sicht. Das Getreide konnten wir vergangenen Dienstag dreschen lassen.

Der Ertrag lässt zu wünschen übrig.

Die Sojabohnen haben bis jetzt gut „durchgehalten“. Aber jetzt könnten sie doch einmal einen ausreichenden Regen vertragen.

Aber nicht nur die Pflanzen leiden stark unter der Trockenheit.

Den Tieren geht es auch nicht gut damit. An unserem kleinen Gartenteich tummeln sich Wespen und Bienen.

Diese „schmeißen“ sich geradezu auf die Wasseroberfläche um zu trinken.

Leider ist der Teich für uns Menschen zu klein, den eine Abkühlung zwischendurch könnten wir alle vertragen.



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.



Auch die Bäckerei Steinruck macht eine kurze Pause!

In der KW 32 und 33 werden keine Brote und Gebäck gebacken.

Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Bestellung.

Die neue
Schrot & Korn
für August ist
erhältlich!
Einfach
mitbestellen



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!

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



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!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 32/18
 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 06.08.18.18. bis Freitag den 10.08.18.18 KW 32/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Blaukraut (M, L, XL), Buschbohnen, Radieschen, Landgurken (XL), Trauben blau, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Blaukraut, Buschbohnen, Radieschen, Lauch (M, L, XL), Tomaten (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Landgurken, Tomaten, Gelbe Bete (M, L, XL), Lauch (XL), Trauben blau, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffel Queen Anne, Buschbohnen, Blaukraut, Rettich weiß (M, L, XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Nektarinen, Zwetschgen, Kiwi, Birnen, Apfel Früh

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	6,39 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Buschbohnen, Regional	7,90 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Fenchel, Regional	5,99 kgkg Apfel der Woche,D	5,99 / kg
.....kg Lauch, Regional	6,89 / kgSt Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 16,98 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kgkg Apfel Frühäpfel, D	5,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	6,39 / kgkg Birnen, FR	4,49 / kg
.....St Landgurken, Regional	4,59 / kgkg Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Minigurken,Regional	6,19 / kgSt Grapefruit, ZA	1,99 / St
.....St Schlangengurke, Regional	2,19 / StSchale Heidelbeeren, D	4,49 / 250 g
.....St Stangensellerie, Regional	3,39 / StSt Honigmelone Cantaloupe, I	2,79 / kg
.....kg Tomaten, NL	3,99 / kgSt Honigmelone, Galia, E	2,79 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,69 / 250 gSchale Johannisbeeren rot, Regional	4,99 / 500 g
.....kg Zucchini, Regional	3,59 / kgSt Kiwi, AR	0,79 / St
Wurzelgemüse	Schale Kirschen, Regional	3,10 / 200 g
.....St Knollensellerie, Regional	4,49 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	2,89 / StückSt Mango, IL	2,59 / St
.....kg Gelbe Bete, AT	3,79 / kgkg Nektarinen, Sp	6,49 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Pfirsiche, Sp	6,49 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Pflaumen blau/rot, Sp	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kgkg Orangen, I	3,99/ kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg3 kg Orangen,I Vorratstüte	11,37 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional ?	4,99 / kgkg Saftorangen, I/Sp ?	3,99 / kg
.....kg Pastinaken, NL	6,69 / kgkg Trauben blau, I	5,59 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Trauben weiß, I	5,59 / kg
.....St Rettich weiß, Regional	2,59 / StSt Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	1,99 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,39 / kgkg Zitronen, GR	5,49 / kg
Kohlgemüse	St Zwetschgen, Regional	5,59 / kg
.....St Blaukraut, Regional (neu)	3,99 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....St Blumenkohl, D	4,99 / St	solange der Vorrat reicht	
.....St Kohlrabi,Regional	2,19 / St	Kartoffeln	
.....St Spitzkraut, Regional	3,39 / kg Frühkartoffeln fvk, Regional	2,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional (neu)	3,19 / kg Frühkartoffeln Queen Anne, vk, Regional	2,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg Frühkartoffeln mk, Regional	2,99 / kg
.....kg Chinakohl, Regional	3,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,99 / kg
Salate	kg Topinambur, Regional	4,89 kg
.....St Salat regional	1,79 / St	Zwiebeln	
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 gkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
.....kg Salat Radicchio, Regional	7,99 / kgkg Zwiebeln gelb, D	3,59 / kg
Sprossen / Kräuter	kg Zwiebeln rot, NL	2,99 / kg
....Schale Kresse, regional	0,89 / Schale Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schalekg Schalotten, A	5,99 / kg
	kg Knoblauch, D/A	1,89 / 100g
		Pilze	
	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
	Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
		Nüsse	
		...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!

Backwaren im August 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 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	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	Gewürzbrot	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 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

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

Gebäck

.....	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 €
.....	1236	Zwetschen Quarkplunder	1 Stück	1,80 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1306	Donauwelle (Sommerpause)	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
.....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
.....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,50 €

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 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Urlaubsbedingt in den Kalenderwochen 32 und 33 nicht lieferbar.

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot (nicht in KW 30/31)	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 €

Rezepte

Tomaten-Bohnen-Salat

Zutaten für 6 Personen:

500 g Bohnen
800 g Tomaten
1 Zitrone
2 EL Ahornsirup
Salz % gemahlener Pfeffer
10 EL Olivenöl
Blätter eines halben Bundes Minze

Zubereitung:

Bohnen putzen und den Stielansatz entfernen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 5 - 6 Minuten garen. Bohnen abgießen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Stielansatz der Tomaten mit einem kleinen Messer entfernen und je nach Größe halbieren, in Scheiben oder Spalten schneiden. In einer großen Schüssel mit den Bohnen mischen.

Für die Vinaigrette die Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen. Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen, dann das Olivenöl unterrühren.

Bohnen, Tomaten und 3/4 der Minze mit der Vinaigrette mischen. Den Salat kräftig mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Mit den restlichen Minzblättchen bestreut servieren

Pasta mit Mangold und roter Bete

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Mangold
500 g Rote Bete
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
1 Msp. gemahlener Muskat
1 Msp. gemahlene Nelke
1 Msp. Zimt
500 g Spaghetti

Zubereitung:

Mangold waschen, putzen und Blätter trockenschleudern. Stiele in 1 cm breite Stücke, Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden.

Rote Bete waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rote Bete zugeben, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Salzen und pfeffern, Gewürze zugeben und bei mittlerer Hitze zudeckt 30–35 Minuten schmoren.

Inzwischen Spaghetti in kochendem al dente garen. 6 Minuten vor Ende der Garzeit Mangoldstiele, 3 Minuten vor Ende der Garzeit Mangoldblätter zugeben und mitkochen.

Pasta mit Mangold abgießen, mit der Rote-Bete-Mischung vermengen und abschmecken. Kurz ziehen lassen, damit die Nudeln die Farbe der Roten Bete annehmen. Zum Servieren auf vorgewärmte Teller geben.

Kaltschale aus Kirschen

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kirschen
¼ l Kirschsafte
1 Liter Wasser
35 g Speisestärke
70 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Die Kirschen entsteinen und dabei den ausgetretenen Kirschsafte auffangen.

Die entsteinen Kirschen mit kaltem Wasser, Zucker, Vanillezucker und Kirschsafte in einen Topf geben und aufkochen. Statt des Vanillezuckers kann man auch das Mark einer Vanilleschote und ein wenig mehr Zucker verwenden.

Alles kurz aufkochen lassen und zuletzt die mit ein wenig kaltem Wasser verführte Speisestärke unterrühren. Die Kaltschale noch mal aufkochen lassen und dann abkühlen.

Gut gekühlt servieren!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!