



Liebe Kunden!

KW 22 vom 28. Mai 2018

### Alles im Grünen - Salatkräutermischung

Blütenzauber gefällig? Mit dieser Mischung wird selbst der hartnäckigste Salatverweigerer zum Grünzeugfan! Brennnessel, Petersilie, Thymian und Bärlauch sorgen für Aufregung auf der Zunge, während Kornblumen und andere bunte Blüten optische Highlights ins grüne Beet bringen. Neben Salat steht diese Mischung auch besonders auf Pilze aller Art, denn sie hebt ihren erdigen Geschmack. Mach's dir kunterbunt!  
Sie finden in Ihrer Lieferung eine kleine Kostprobe.

**Aktionspreis**  
2,89 €/20 g



**Neuheiten**

**Aktionspreis**  
4,29 € / 50 g

### 30 Jahre SONNENTOR – das ist ein Grund zum Feiern!

Deshalb erhält der „**Gute Laune Kräutertee lose**“ im Jubiläumsjahr 2018 ein neues Design. Gute Laune ist ansteckend! Dass dieser Kräutertee gute Laune macht, ist sonnenklar, denn in ebenso strahlendem Gelb schimmert er in der Tasse. Für ein heiteres Gemüt sorgt die aromatische Komposition durch eine fruchtige Minznote, die bestens zu Fisch, Pasta und leichten sommerlichen Desserts passt. Im Abgang samtig-weich, ist Gute Laune auch bei den Kleinsten unter uns sehr beliebt. Die getrockneten Kräuter werden von Hand abgepackt, so bleiben die ätherischen Öle möglichst gut erhalten. Bitte lächeln!



### Korianderkäse, lactosefrei

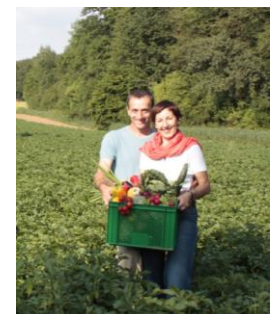
Ein leckerer Käse.  
Er ist aromatisch-nussig,  
mit Koriander und Bockshornklee  
**jetzt nur 1,49 €/ 100g statt 1,79 €/100g**



Die neue  
**Schrot & Korn Juni 2018**  
ist erhältlich!  
Sie können diese  
einfach bestellen!



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 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 23/18  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: 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 04.06.18. bis Freitag den 08.06.18 KW 23/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Radieschen, Knollensellerie, Kartoffeln Agria, Schlangengurke (M, L, XL), Zwiebeln im Bund (L, XL), Bananen, Aprikosen, Kiwi
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Radieschen, Knollensellerie, Kartoffeln Agria, Schlangengurke, Zwiebeln im Bund, Rhabarber (M, L, XL), Rote Bete (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Radieschen, Knollensellerie, Kartoffeln Agria, Schlangengurke (M, L, XL), Zwiebeln im Bund (L, XL), Bananen, Aprikosen, Kiwi
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Radieschen, Kartoffeln Agria, Rhabarber, Mangold, Zucchini, Zwiebeln im Bund (M, L, XL), Champignons (L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Aprikosen, Kiwi, Birnen, Wassermelone, Pfirsiche, Nektarinen, Orangen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	5,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, Regional	7,59 / kg	.....kg Aprikosen, I	5,79 / kg
.....kg Lauch, Sp	5,49 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,19 / St
.....kg Mangold, Regional	6,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, I	5,49 / kg
.....kg Paprika gelb, I/L	7,99 / kg	.....St Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	15,65 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika grün, E	7,99 / kg	.....kg Apfel Gala, Arg.	6,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurke, NL	1,99 / St	.....kg Birnen, Arg	5,99 / kg
.....St Minigurken, Regional	7,99 / kg	.....200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....kg Spinat, Regional	7,99 / kg	.....Schale Erdbeeren, Regional	6,49 / 500 g
.....St Stangensellerie, Sp/I	2,39 / St	.....St Grapefruit, Gr./Sp	1,59 / St
.....kg Tomaten, Sp	4,99 / kg	.....St Honigmelone Charentais, MA	4,99 / kg
.....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,89 / 250 g	.....St Kiwi, I	0,59 / St
.....kg Zucchini, Regional	5,49 / kg	.....St Limetten, MX	7,80 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Mango, BF	2,49 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,39 / kg	.....kg Nektarinen, Sp	8,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....Schale Physalis/Kapstachelbeeren	100 g /Schale
.....100g Kurkuma, PE	1,69 / 100 g	.....kg Pfirsiche, Sp	8,99 / kg
.....Stange Meerrettich, D/A	12,90 / kg	.....kg Orangen, I	3,79 / kg
.....kg Frühkarotten, I	2,99 / kg	.....3 kg Orangen, I Vorratstüte	9,95 / kg
.....kg Pastinaken, D ?	6,99 / kg	.....kg Rhabarber, Regional	5,99 / kg
.....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund	.....kg Saftorangen, I/Sp ?	3,19 / kg
.....kg Rettich schwarz, A	2,89 / kg	.....St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,99 / kg
.....St Rettich weiß, I ?	3,99 / St	.....St Zitronen, I	5,39 / kg
.....Bund Rettich, rot lose, Regional	5,99 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....kg Rote Bete, Sp (neue Ernte)	2,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Spargel weiß, Regional	13,99 / kg	<b>Kartoffeln</b> (bitte gewünschte Sorte u. Menge ankreuzen)	
.....kg Spargel grün, Regional	13,99 / kg	.....1,5 kg / 1,99 €	.....2,5 kg / 3,16 €
<b>Kohlgemüse</b>		.....5 kg / 5,99 €	.....10 kg / 11,30 €
.....St Blaukraut, Regional	2,89 / kg	..... Agria, vfk, Regional	
.....St Blumenkohl, D	4,99 / St	..... Kartoffeln Karlena/Gunda, mk, D	2,39 / kg
.....kg Broccoli, Regional	7,49 / kg	..... <b>Bamberger Hörnchen, Regional</b>	<b>5,99 / kg</b>
.....St Kohlrabi, Regional	2,39 / St	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, D	5,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kg	.....kg Topinambur, Regional	4,89 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Wirsing, I	3,49 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, Sp	3,49 / kg
<b>Salate</b>		.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,69 / kg
.....St Salat regional	1,89 / St	.....kg Zwiebeln rot, NL	2,19 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D	0,99 / 100 g	..... 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	2,49 / Schale	<b>Pilze</b>	
<b>Kräuter im Topf</b>		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	.....100 g Kräuterseitlinge, Regional	2,69 / 100 g
.....Topf Petersilie, D	2,39 / Topf	.....Becher Fränkisches, frisches Sauerkraut	2,49 € / 480 g Becher
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	<b>Nüsse</b>	
<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend</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

## Backwaren im Juni 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 €
.....	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 €

#### **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 ürzprot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1072	Walnussbrot,	750 g	4,85 €
.....	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 €

#### **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	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
....	1368	Erdbeekuchen	1 Stück	2,70 €
....	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 Brow nie	1 Stück	2,05 €
....	1200	Dinkel Apfeltasche - vegan -	1 Stück	1,85 €
....	1318	Rhabarber Baiser	1 Stück	2,50 €
....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	1,85 €

#### **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

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 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	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, Buttermürbteig 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

## **Dinkelsalat mit Spargel, Radieschen und Walnüssen**

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Dinkel geschält  
1 l Gemüsebrühe  
50 g Walnüsse  
1 Bund grüner Spargel  
40 ml Olivenöl  
1 Bund Radieschen  
1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten  
Saft und Schale einer halben Zitrone  
Salz & Pfeffer

### **Zubereitung:**

Dinkel nach Packungsanweisung in der Brühe weich kochen, abgießen und abkühlen lassen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach grob hacken. Grünen Spargel am unteren Ende schälen und ihn anschließend in mittelgroße, schräge Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und den grünen Spargel zusammen mit dem Knoblauch darin kurz bissfest anschwitzen. Die Radieschen waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Spargel mitsamt Olivenöl, Knoblauch, Radieschen, gerösteten Walnüssen und Dinkel in einer großen Schüssel vermengen und mit Dressing übergießen. Gut mischen und evtl. nochmals abschmecken.

## **Spargel-Suppe**

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g weißer Spargel  
30 g Butter  
150 g Schlagsahne  
1,5 TL Mehl  
0,5 l Milch  
4 EL Wermut  
Zucker, Pfeffer, Salz  
Chiliflocken

### **Zubereitung:**

Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und zur Seite legen. Spargelstangen klein schneiden und die Spargelstückchen in heißer Butter andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen. Unterdessen die Spargelköpfe klein schneiden, 100 Gramm von der Sahne steif schlagen und mit Wermut, Zucker und Salz abschmecken. Die Spargelköpfe unter die Sahne rühren und beiseite stellen. Die Spargelsuppe pürieren und anschließend noch einmal durch ein Sieb streichen. Die restlichen 50 Gramm Sahne mit dem Stabmixer unterrühren und alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Wermutwein abschmecken. Die Suppe in vorgewärmten Tellern mit der Spargelsahne und Chiliflocken garniert servieren.

## **Obstsalat mit Krokant und**

### **Mandelsplitter**

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Magerquark  
200 g süße Sahne  
Obst nach Belieben  
etwas Zucker  
Krokant  
Mandelsplitter

### **Zubereitung:**

Obst waschen, würfeln, zuckern und in eine Auflaufform oder Schale geben. Den Quark mit etwas Sahne verrühren und eventuell etwas zuckern. Die Quarkmasse über den Obstsalat geben und glatt streichen. Die Mandelsplitter und den Krokant mischen und dicht über den Quark streuen. Anschließend mit etwas Obst garnieren und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!