



Liebe Kunden! KW 44 vom 29. Oktober 2018

Geschafft – dank des Regens am Wochenende ist die Bodenbeschaffenheit wesentlich besser geworden und wir konnten auch die Kartoffeln Agria ernten. In den letzten 4 Wochen hatten wir es schon wöchentlich erfolglos versucht, weil die Kartoffeln durch die Trockenheit zu sehr verletzt wurden. Im Folienhaus reifen noch Cherrytomaten und Paprikas. Was man sich ja überhaupt nicht mehr vorstellen konnte, ist jetzt recht schnell „passiert“. Die Temperaturen sind rapide gesunken und es ist spürbar herbstlich. Als nächstes müssen jetzt die Felder nach der Ernte bearbeitet werden. Dies war durch die lange Trockenheit nur schwer möglich.

Bio-Rhabarber von Hümpfer's Ökohof ist ein reines Naturprodukt aus der bayerischen Rhön. Zwischen fränkischer Saale und der hohen Rhön gedeiht der Bio-Rhabarber nach strengen Richtlinien des Naturland-Verbandes.

Rhabarber Nektar aus der Rhön, 0,7 Liter 3,89 €
Rhabarber Gelee extra aus der Rhön, 270 g Glas 3,99 €



Weichkäse Monsieur J. Bernard cremig mild

Dieser Weichkäse wird in den Vogesen aus natürlicher Bio-Kuhmilch hergestellt und reift fünf Wochen. So erhält er seinen cremig würzigen Geschmack. Genießer-Tipp: Der Käse passt perfekt zu Trauben und einem Glas Wein!

200 g Stück 3,39 €

&

Weichkäse Monsieur J. Bernard cremig würzig

Eine französische Weichkäsespezialität, hergestellt in den Vogesen. Ein cremig, zart schmelzender Traum, der seine Würze nach einer Mindest-Reifezeit von 5 Wochen entfaltet.

200 g Stück 3,39 €



Nuss Rebell, cremiger Schnittkäse

3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 50%
Der Saisonkäse wird mit vielen leckeren Nussstücken hergestellt und über 10 Wochen gereift. Ein mild-nussiger Geschmack und die cremige Konsistenz sind charakteristisch für diesen Käse. 2,59 / 100g



Le Brie Walnuss, mind. 50%
Feinste Walnüsse machen diese Briespezialität zu einem einzigartigen Genuss. Mit frischem Obst ist er nicht nur zur Wintersaison eine Delikatesse.
2,29 € / 100g



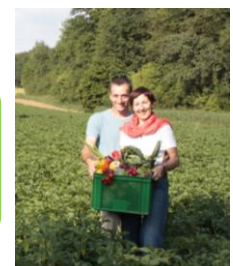
In der KW 45/46 gibt es wieder die beliebten Hähnchen vom Bioland Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg. Bestellschluss ist Freitag der 02.11.2018. Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg

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 Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 45/18
 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 05.11.18 bis Freitag, 09.11.18 KW 45/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Lauch, Weißkraut (M, I, XL), Cherrytomaten (L, XL), Apfel Topaz, Birnen, Satsumas
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Lauch, Weißkraut, Schwarzwurzel (M, L, XL), Champignons (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Lauch, Broccoli (M, I, XL), Cherrytomaten (L, XL), Apfel Topaz, Birnen, Satsumas
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Queen Anne, Cherrytomaten, Chinakohl, Radieschen (M, L, XL), Paprika rot, gelb oder grün (L, XL), Apfel, Birnen
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Satsumas, Orangen, Kiwi, Kiwi gelb, Mango, Kaki

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, NL	5,19 / kgSt Ananas, CR	3,49 / 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, D	5,29 / 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	2,19 / St
.....kg Zucchini, Regional	5,69 / kgSt Kaki, Sp	1,99 / Stück
	St Kiwi, I	0,65 / St
	St Kiwi gelb, I	0,75 / St
	St Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango	2,99 / St
	kg Pflaumen blau/rot oder gelb, I	5,89 / kg
	kg Orangen, Sp	4,49 / kg
	kg Satsumas, Sp	5,49 / kg
	kg Zitronen, I	6,59 / kg
	kg „Apfelbrot-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	3,99 / kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / 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

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	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 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	Donauwelle	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 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	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 €

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, 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

Kürbis & Rosenkohl aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rosenkohl
400 g Butternutkürbis
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Ahornsirup
Salz & Pfeffer
etwas Zimt
2 EL Olivenöl
2 EL Pekanüsse
1 EL Cranberries getrocknet
Saft einer Orange
etwas glatte Petersilie

Zubereitung:

Den geputzten Rosenkohl halbieren, Kürbis schälen und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in ca. zwei Zentimeter groß würfeln. Schalotten schälen, in Spalten schneiden. Rosenkohl, Schalotten, ungeschälten Knoblauch mit Salz würzen, in zwei Esslöffeln Öl wenden, auf ein Backblech legen.

Kürbis mit Zimt bestäuben, im restlichen Öl und dem Ahornsirup wenden, neben den Rosenkohl legen, nicht mischen.

Auf der mittleren Schiene im bei 200 °C ca. 30 Minuten garen, dabei das Gemüse einmal wenden. Fünf Minuten vor Garende Nüsse und Cranberries dazugeben.

Das gegarte Gemüse in einer vorgewärmten Schüssel mit dem Orangensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der grob gehackten Petersilie bestreut servieren.

Pilze & Kürbis gebraten

Zutaten für 4 Personen:

700 g Hokkaido-Kürbis
Salz
400 g Kartoffeln
200 g rote Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
300 g Pilze
20 g Butter
schwarzer Pfeffer
1 TL Zimt
½ TL Cayennepfeffer
100 g Frischkäse

Zubereitung:

Kürbisfleisch auf einem Gemüsehobel grob reiben, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob reiben. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Die Kürbisraspel auf ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit den Kartoffeln mischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin in 5 Minuten weich dünsten. Anschließend zur Kürbis-Kartoffel-Mischung geben. Alles unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten kochen.

Den Deckel abheben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Inzwischen die Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, die Pilze darin ohne Fett anbraten, bis sie gebräunt sind und die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter zugeben und die Pilze darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kürbisgemüse mit dem Zimtpulver, dem Cayennepfeffer und dem Salz abschmecken. Den Frischkäse unterrühren. Das Gemüse mit den Pilzen auf 4 Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!