



Liebe Kunden!

**Das Grashüpfer-Team macht vom 23. Dezember bis zum 6. Januar Betriebsferien!**

Da die zweite Kalenderwoche 2020 mit einem Feiertag beginnt  
**(Heilige Drei Könige am 6. Januar)**  
beliefern wir Sie in dieser Woche jeweils einen Tag später als gewohnt:

Dienstagkunden am Mittwoch,  
Mittwochskunden am Donnerstag,  
Donnerstagkunden am Freitag und  
Freitagkunden am Samstag.

**Die Bestellzeiten für diese Woche ändern sich nicht!**

**Hoodammer Ziegenkäse alt, 10 Monate gereift, mind. 50%**

Der feine Ziegengouda von Hoodammer überzeugt auch nach 10 Monaten Reifezeit mit einem cremigen Teig. Im Geschmack ist er wunderbar würzig. Nicht nur für die Kuhmilch-Allergiker ist der Ziegengouda auch ein hervorragender Parmesan-Ersatz. Er eignet sich zum Reiben und Bröseln über Salate, ist aber auch pur ein tolles Geschmackserlebnis.

**€ 2,99 / 100 g**



**Sonderangebot – solange der Vorrat reicht:**

Hartweizen-Conchiglioni von Gustoni. Original italienische Pasta aus kontrolliert biologischem Anbau.

**500 g / € 2,29 statt € 2,79**



**Schrot & Korn Dezember 2019**

Rezepte: Geschenke zum Naschen,  
Gewürze: Eine Prise Advent,  
Tierhaltung: Des Schnitzels wahrer Preis....

**GRATIS!** Einfach bestellen!



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  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 51/19  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 16.12.2019 bis Freitag, den 20.12.19 KW 51/2019 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Pastinaken, Bataten (M, L, XL), Knollensellerie (XL)
	O O O O	Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Pastinaken, Bataten, Knollensellerie, Kresse,
	O O O O	Lauch (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Pastinaken, Lauch, Bataten (M, L, XL),
	O O O O	Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chicoree, Möhren, Blaukraut, Pastinaken, Lauch, Knollensellerie (M, L, XL),
	O O O O	Kürbis Hokkaido (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Orangen, Birnen, Clementinen, Granatapfel, Kiwi, Kiwi gelb
	O O O O	

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Sp	6,59 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,89 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	1,99 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, I	6,59 / kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,99 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	5,99 / kg	.....kg Äpfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp	7,65 / kg	.....kg Apfel Jonagold, D	3,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / St	.....kg Apfel Pinova, D	3,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / St	.....St 3 kg Vorratstüte Apfel	10,80 / 3 kg
.....kg Tomaten , NL / Sp	4,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....kg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,49 / Stück
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Kaki / Sharon, Sp?	1,69 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,69 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
...Bund Radieschen, I	2,19 / Bund	.....St Kiwi gelb, I ?	0,89 / Stück
.....St Rettich weiß, D / I	2,69 / St	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg Satsumas, Gr / Sp	4,99 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,69 / kg	.....kg Zitronen, I	4,79 / kg
.....kg Steckerrüben, D	3,99 / kg	„Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Rosara, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,49 / St	.....kg Nicola,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Broccoli, I	6,49 / kg	.....kg Karlena , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regional	3,49 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	5,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Kohlrabi, I	2,15 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Schwarzkohl, I	6,99 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,99 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, F / I	2,79 / St	.....kg Knoblauch, D/A	1,69 / 100g
.....St Salat Batavia, F / I	2,79 / St	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Kopf, F / I	2,79 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Radicchio, Regional	6,59 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....100g Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....100g Salat Feldsalat, Regional / I	2,79 / 100 g	<b>Kürbis</b>	
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	.....St Hokkaido, Regional	3,39 / kg
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
....200 g Haselnüsse i.d. Schale, D	2,98 / 200g		

## Backwaren im Dezember 2019

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	5,10 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfaden	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €

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

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,10 €
....	1307	Gew ürz Kuchen	1 Stück	2,50 €

#### **Lebkuchen und Weihnachtliches**

.....	1610	Eisenlebkuchen	1 Stück	2,80 €
.....	1605	Eisenlebkuchen 3-Pack	1 Stück	8,50 €
.....	1609	Faire Elise 3-Pack	1 Stück	8,50 €
.....	1641	Dinkel Butterstollen 500 g	1 Stück	12,50 €
.....	1642	Dinkel Butterstöllchen 200 g	1 Stück	5,75 €
.....	1647	Weihnachtsbrot 400 g	1 Stück	4,70 €

#### **Dauergebäck**

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

#### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

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

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam/ Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

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

# Rezepte

## Austernpilze in Käse paniert

### Zutaten für 2 Personen:

1/2 Bund Schnittlauch  
150 g Vollmilch-Joghurt  
2 EL Schmand oder Crème fraîche  
Salz & weißer Pfeffer  
200 g große Austernpilze  
5 EL Parmesan  
5 EL Semmelbrösel  
1 Ei  
5 EL Mehl  
3-4 EL Öl  
4 dünne Scheiben rohen Schinken

### Zubereitung:

Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Joghurt, Schmand und Schnittlauch verrühren und abschmecken.

Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben. Käse reiben, mit Paniermehl mischen. Ei würzen, verquirlen. Pilze nacheinander im Mehl, Ei und in der Paniermehl-Mischung wenden.

Pilze im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Schinkenscheiben servieren.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

## Austernpilze und Tomaten mariniert

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Austernpilze  
500 g kleine Tomaten  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Basilikum  
2 EL Butter/Margarine  
Salz & Pfeffer  
4-6 EL Olivenöl  
4 EL Balsamico-Essig

### Zubereitung:

Pilze putzen, abreiben und evtl. halbieren. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Basilikum waschen, abzupfen.

Fett in beschichteter Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

Öl im Pilzfett erhitzen. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen, kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Zwischendurch wenden. Würzen und auf einer Platte anrichten. Basilikum und Pilze darauf verteilen.

Schmorfond mit Essig und evtl. 2 EL Wasser verrühren, abschmecken und über die Pilze gießen. Mind. 30 Minuten marinieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

## Steckrüben-Möhren-Gemüse

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Steckrüben  
400 g Möhren  
750 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3 EL Butterschmalz  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
getrockneter Thymian  
1 EL Petersilie (fein gehackt)  
1 Knoblauchzehe  
100 g geriebener Emmentaler

### Zubereitung:

Steckrübe, Möhren und Kartoffeln schälen. Die Steckrüben würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steckrüben, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Zwiebelringe und Knoblauch zugeben und kurz mit anrösten. Mit der Brühe ablöschen und den getrockneten Thymian zugeben. Ca. 15-20 min. leicht schmoren lassen.

Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den geriebenen Käse mit der gehackten Petersilie mischen und über die Gemüsepfanne streuen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**