



Liebe Grashüpfer-Kunden!

Die Feiertage sind vorüber und das neue Jahr hat begonnen.

Wir möchten uns noch einmal für die vielen guten Wünsche, Grüße und Anerkennungen von Ihnen, die Sie uns zukommen haben lassen, bedanken.

Wir haben hier sehr viel Wertschätzung für unsern Service gezeigt bekommen.

DANKE!

Schwarzwurzeln – für die für manche ein ungeliebtes Gemüse - für manche ein Genuss!

Auf alle Fälle ein perfektes Wintergemüse! Dieses hat von Oktober bis April Saison.

Sie liefern viele Ballaststoffe und wichtige Vitamine, die das Immunsystem stärken.

Schwarzwurzeln eignen sich als Beilage, überbacken oder als Suppe.

Vielleicht schreckt auch einfach die Zubereitung dieser Wurzel die Köchin bzw. den Koch etwas ab.

Deshalb hier einige Tipps von uns:

Zuerst die Schwarzwurzeln in reichlich Wasser von der Erde befreien. Dann am besten eine alte Zeitschrift als Unterlage zurechtlegen. Eine Schüssel mit Wasser füllen und ein Esslöffel Mehl sowie etwas Essig hineingeben. Geschälte Schwarzwurzeln, sondern eine Flüssigkeit ab, durch die die Hände braun und klebrig werden. Deshalb sind Einmalhandschuhe zu empfehlen. Ebenso eine Schürze. Die einzelnen Wurzeln auf die Zeitung legen, an einer Seite festhalten und mit der freien Hand die Schale von der Schwarzwurzel schälen. Dann kurz abspülen, in Stücke schneiden und sofort in die vorbereitete Schüssel geben. Durch das Mehl und den Essig bleiben die Schwarzwurzeln weiß und laufen nicht braun an. So werden alle Wurzeln nach und nach geschält, geschnitten und in das Wasser gegeben.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einen genügend großen Topf zum Kochen bringen.

Die geschälten Schwarzwurzeln kurz abspülen und dann in den Topf geben. Nach ca. 15 bis 20 Minuten, je nach Dicke sind die Schwarzwurzel fertig und können weiter verarbeitet werden.

Die „fertigen Schwarzwurzeln“ sind für viele Gerichte einsetzbar.

Die neue „Schrot & Korn“
ist lieferbar – bitte kostenlos
mitbestellen!

Wir wünschen Ihnen eine
gute Woche,
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 01/21
 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 11.01.2021 bis Freitag, den 15.01.2021 KW 02/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Zwiebeln gelb, Broccoli, Kohlrabi (M, L, XL)
	O O O O	Apfel der Woche, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Zwiebeln gelb, Wurzelpetersilie, Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi (M, L, XL)
	O O O O	
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Zwiebeln gelb, Broccoli, Kohlrabi (M, L, XL)
	O O O O	Apfel der Woche, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Zwiebeln gelb, Wurzelpetersilie, Knollensellerie, Rosenkohl, (L, XL), Apfel der Woche, Birnen (M, L, XL)
	O O O O	
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Bananen, Orangen, Satsumas, Clementinen, Birnen, Kiwi, Kiwi gelb
	O O O O	
Büroobstkorb:	O	Äpfel der Woche, Bananen, Orangen, Satsumas, Clementinen, Birnen, Kiwi, Kiwi gelb
Probekorb:	O	Feldsalat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Zwiebeln gelb, Wurzelpetersilie, Knollensellerie, Broccoli, Apfel der Woche, Bananen, Birnen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

Frucht- & Blattgemüse

.....St	Auberginen, Sp	5,79 / kg
.....kg	Buschbohnen, MA	9,90 / kg
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, I	4,89 / kg
.....kg	Grünkohl, Regio	7,89 / kg
.....kg	Lauch, Regio	5,69 / kg
.....kg	Mangold, I	6,79 / kg
.....kg	Navetrübchen, D	5,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Sp	7,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regio	7,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Regio	7,99 / kg
.....kg	Spinat, Regio	7,99 / kg
.....St	Stangensellerie, I	2,99 / St
.....kg	Tomaten, Sp	8,99 / kg
.....kg	Zucchini, Sp/I	4,99 / kg

Wurzelgemüse

.....kg	Gelbe Bete, Regio	3,99 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
.....kg	Möhren, Regio	2,79 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,49 / kg
....Bund	Radieschen, I	2,25 / Bund
.....St	Rettich schwarz, Regio	4,49 / kg
.....St	Rettich weiß, I	2,99 / St
.....kg	Rote Bete, Regio	3,39 / kg
.....kg	Schwärzwurzeln, NL	5,49 / kg
.....kg	Sellerieknolle, Regio	3,99 / kg
.....kg	Steckrüben, Regio	3,99 / kg
.....kg	Topinambur, Regio	5,59 / kg
....100g	Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100g

Kohlgemüse

.....St	Blaukraut, Regio	3,89 / kg
.....St	Blumenkohl, I	3,69 / St
.....kg	Broccoli, I	5,99 / kg
.....St	Chinakohl, D/ Regio	3,89 / kg
.....St	Kohlrabi, I	2,15 / St
.....kg	Rosenkohl, Regio	8,39 / kg
.....St	Spitzkraut, I	4,49 / kg
.....St	Weißkraut, Regio	3,79 / kg
.....St	Wirsing, Regio	4,79 / kg

Salate

.....St	Salat Batavia, F	2,79 / St
.....St	Salat der Woche, F	2,79 / St
.....St	Salat Chicorree, D	1,19 / 100 g
.....St	Salat Eichblatt, F	2,79 / St
.....St	Salat Feldsalat, Regio	2,99 / 100 g
.....St	Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg
.....St	Salat Zuckerhut, Regio	4,49 / kg

Pilze

....200 g	Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
....200 g	Champignons, Regional	2,49 / 200 g
....100 g	Shiitake, Regio	2,89 / 100 g

Bestellmenge: €/Einheit

Obst

.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg	Apfel Boskoop, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Braeburn, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Cox, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Elstar, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Holsteiner Cox, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Jonagold, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Santana, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Topaz, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel der Woche, D	4,99 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Apfel	14,49 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,39 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, F/IT/D/Regio	5,99 / kg
.....kg	Clementinen, Sp	3,99 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Granatapfel, SP	2,89 / St
.....St	Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
.....St	Kaki, Sp	1,79 / St
.....St	Kiwi gelb, I	0,89 / St
.....St	Kiwi, I	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....St	Mango, Sp	2,99 / Stück
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	8,70 / 3 kg
.....kg	Orangen, Gr/Sp	2,99 / kg
.....kg	Satsumas, Sp	3,99 / kg
.....St	Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 + solange der Vorrat reicht	

Kartoffeln

.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	4,89 / kg
.....kg	Kartoffeln Agria (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln Laura (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg

Kürbis

.....St	Kürbis Butternut, Regional	4,49 / kg
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg

Zwiebeln

.....kg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Knoblauch, Sp	1,99 / 100g
.....kg	Schalotten, A	6,99 / kg
.....kg	Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.... Bund	Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, D	3,89 / kg

Nüsse

...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g

Sprossen / Kräuter

....Schale	Kresse, Regional	0,99 / Schal
... Topf	Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
... Topf	Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im Januar 2021

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,65 €

Helle Brote

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

Vollkornbrötchen

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1 Stück
.....	1100	Fränkisch	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 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel 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 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €

Gebäck

.....	1248	Apfel-Streuselplunder	1 Stück	1,90 €
.....	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	1 Stück	2,50 €
.....				

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1367	Bunte Möhre	1 Stück	2,90 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	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 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €
.....	1544	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	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

Brötchen

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	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

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

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

Aktuelles Käseangebot im Januar 2021

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48%	England	2,39 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
121329	Gouda Italienische Kräuter, 50%	Aurora	1,79 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119777	Hofkäserei Belrieth Ringelblumen-Käse	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hooiidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
162955	Kürbiskern Rebell, Käse Rebellen, -lactosefrei -	Käse Rebellen	2,39 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
129148	Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50%	Käse Rebellen	2,69 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
164608	Söbbeke Grüner Kerl, ca. 3,8 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Söbbeke Waldkäse, ca. 4,5 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,29 € / 100 g
151738	Trüffelkäse, 50 % Fett	Hooiidammer	2,99 € / 100 g
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 100 g
118721	Winterbrie mit Pistazien, ÖMA	ÖMA	2,79 € / 100 g
156712	Ziegenkäse mit Trüffel	Hooiidammer	3,99 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hooiidammer	2,99 € / 100 g
156712	Ziegenkäse mit Trüffel	Hooiidammer	3,99 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
190618	Cheddar, ca. 180 gr pro Stück, 50 % FiTr.	Englische Käsespezialitäten	ca. 180 g	4,30 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	2,59 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
161864	Offenheißer Käsegenuss,	Klosterkäserei Schlierbach	150 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung
183216	Raclette in Scheiben, 300 g Packung	ÖMA		5,29 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,49 € / Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
160569	HerbstCambera mit Pfeffer, 125 g Stück	ÖMA	125 g	2,29 € / Stück
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop