



Tortilla Wrap aus Weizenmehl,  
vegan  
6 Stück/240 g

1,99 €



„Frische Frühlingsküche“

- Neue Köstlichkeiten fürs Osterfrühstück
- Schnelle Gerichte für Genießer
- Frühlingshafte Desserts & Kuchen
- ...und vieles mehr in der neuen

„köstlich Vegetarisch“

4,90 €



4,80 €



„Osterblüten“

- In der Obstbaumschule
- Weidengrün und Frühlingsblumen
- Immer auf dem Sprung: Wildkaninchen
- Dazu noch ein extra Heftchen mit tollen Rezepten für „FEINE HÄPPCHEN“
- .....Strick-Ideen, Bastel-Ideen

Alles in der „LandLust“

Beide Zeitschriften einfach mitbestellen

## Vegetarische Frikadelle mit Blumenkohl

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Blumenkohl  
1 kleine, gelbe Zwiebel  
100 g würzigen Hartkäse, gerieben  
1 mittelgroßes Ei  
Salz und Pfeffer  
etwas Paniermehl  
Thymian  
Olivenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und waschen. In kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser bissfest garen. Dann mit dem Zauberstab oder einer Gabel nicht zu fein zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Alle weiteren Zutaten zu der Blumenkohlmasse geben, verrühren und einige Minuten quellen lassen. Nun die Masse zu Frikadellen formen und in Olivenöl von beiden Seiten braten.

Schmeckt lecker zu einem gemischten Salat.

## Gemüseküchlein aus Wurzelpetersilie und Kartoffeln

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln  
500 g Petersilienwurzel  
30 g Speisestärke  
1 Ei  
100 g Mehl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
2 Stiele Petersilie  
3 EL Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob raspeln. Die Kartoffelraspeln ausdrücken. Kartoffelraspeln und Petersilienwurzel mit der Stärke, dem Ei und Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Kartoffelmasse mischen. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen, je 1 EL der Masse in die Pfanne geben und flach drücken. Ca. 3-5 Minuten goldgelb anbraten, wenden und weitere 3-5 Minuten braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Küchekrepp anrichten.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**



Wir wünschen Ihnen eine  
gute Woche,  
Marion & Stefan Schäbler

## Backwaren im Februar 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	3,65 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	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	4,30 €

#### **Helle Brote**

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,60 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	3,00 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,55 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,25 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	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	0,93 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,05 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	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	1,20 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	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	3,60 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	1248	Apfel-Streuselplunder	1 Stück	1,95 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,65 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,95 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,25 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,90 €
.....	1249	Schokotasche	1 Stück	1,95 €

#### **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	2,85 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,70 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,30 €

#### **Dauergebäck**

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,65 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	2,35 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,35 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €

#### **Saisonartikel**

#### 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	Dinkelkräcker	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 Februar 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
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	Grüner Kerl, ca. 3,8 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	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

### 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
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
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / 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

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

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 09/21  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w .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 01.03.2021 bis Freitag, den 05.03.2021 KW 09/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Rote Bete, Brokkoli (M, L, XL), Apfel, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	salat, Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Rote Bete, Brokkoli, Kohlrabi, Wirsing (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Rote Bete, Brokkoli (M, L, XL), Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Postelein, Möhren, Zwiebeln gelb, Kartoffeln Nicola, Weißkraut, Steckrüben (M, L, XL), Lauch (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Orangen, Mandarinen, Blutorangen, Mango
Büroobstkorb:	<input type="checkbox"/>	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Mandarinen, Blutorangen, Clementinen
Probekorb:	<input type="checkbox"/>	Salat, Möhren, Knollensellerie, Zucchini, Rote Bete, Wirsing, Apfel, Birnen, Bananen, Orangen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

**Frucht- & Blattgemüse**

.....St	Auberginen, Sp	8,99 / kg
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, I	4,89 / kg
.....kg	Lauch, I	6,99 / kg
.....kg	Mangold, I	6,59 / kg
.....kg	Paprika gelb, Sp/Isr	9,89 / kg
.....kg	Paprika grün, Sp/Isr ?	9,89 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Isr	9,89 / kg
.....kg	Rübchen Goldball, F	5,99 / kg
.....kg	Spinat, Regio/I	8,99 / kg
.....St	Stangensellerie, I	3,49 / 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
....100g	Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
.....kg	Möhren, Regio	2,79 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kg
.....kg	Navetrübchen, F	5,89 / kg
....Bund	Radieschen, I	2,49 / Bund
.....St	Rettich schwarz, Regio	4,49 / kg
.....St	Rettich weiß, I	4,39 / St
.....kg	Rote Bete, Regio	3,49 / kg
.....kg	Schwärzwurzeln, NL	5,49 / kg
.....kg	Sellerieknolle, Regio	3,89 / kg
.....kg	Steckrüben, Regio	3,79 / kg
.....kg	Topinambur, Regio	5,69 / kg
....100g	Wurzelpetersilie, Regio	0,89 / 100g

**Kohlgemüse**

.....St	Blaukraut, Regio	3,99 / kg
.....St	Blumenkohl, I	3,89 / St
.....kg	Broccoli, I	6,89 / kg
.....St	Chinakohl, Sp	4,99 / kg
.....St	Kohlrabi, I	2,15 / St
.....St	Spitzkraut, I	4,49 / kg
.....St	Weißkraut, Regio	3,49 / kg
.....St	Wirsing, I	5,49 / kg

**Salate**

.....St	Salat Batavia, F/I	2,79 / St
.....St	Salat der Woche, F/I	2,79 / St
.....St	Salat Chicorree, D	1,19 / 100 g
.....St	Salat Eichblatt, F	2,79 / St
.....St	Salat Feldsalat, Regio/D	3,49 / 100 g
.....St	Salat Postelein, Regional	3,49 / 100 g
.....St	Salat Radicchio, I	6,89 / 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:

**Obst**

.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg	Apfel Boskoop, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Braeburn, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Elstar, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Jonagold, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Topaz, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel der Woche, D	4,99 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Äpfel	14,49 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,39 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, VNL/Arg.	4,99 / kg
.....kg	Blutorangen, I	3,49 / kg
.....kg	Clementinen, Sp	5,69 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Grapefruit, Sp	2,39 / Stück
.....St	Kiwifruit, I	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg	Mandarinen, Sp	5,69 / kg
.....St	Mango, Sp	2,49 / Stück
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,90 / 3 kg
.....kg	Orangen, Gr/Sp	3,49 / kg
.....kg	Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) solange der Vorrat reicht	2,49 €

**Kartoffeln**

.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I/Sp	6,59 / 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, I	4,49 / 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	3,79 / 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 / Schale
... 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!