



Frühlingsankunft

*Strahlend wie das Sonnenlicht,
das durch grauen Himmel bricht,
leuchten sie in unserm Garten
Osterglocken, aller Arten.*

*Tulpen und auch Tausendschön
sieht man überall erblühen.
Frühling legt 'nen Teppich aus,
saftiges Grün vor unserm Haus.*

*Erste Blätter an den Zweigen,
woll'n uns Lenzens Ankunft
zeigen.
Vöglein singen hell und klar,
ja die Osterzeit ist da.*

*In den Büschen gut versteckt,
findest du manch buntes Nest.
Meister Lampe hat's versteckt,
sicher hast du's schon entdeckt.*

Christina Telker (*1949), Kindergärtnerin,



Die neue „Schrot & Korn“ ist erhältlich.
Bitte einfach kostenlos mitbestellen!
Mit dem Inhalt:
- Nimm mich mit!
Schnitten, Schnecken und Salat - Rezepte
für unterwegs
- Die Saat von morgen
Wie Weizen und Äpfel lernen, der
Klimakrise zu trotzen
.....und vieles mehr

Wir wünschen Ihnen frohe
Osterfeiertage
Marion & Stefan Schäbler

Bärlauch-Crêpes mit Erdnuss-Soße

Zutaten für 4 Personen:

400ml Mandelmilch
Salz
150g junger Spinat, geputzt
50g Bärlauch
200g Kichererbsenmehl
3EL Erdnussbutter
100ml Hafersahne
oder normale Sahne
1 Messerspitze Chiliflocken
1 Brokkoli, in Röschen geteilt
ELOlivenöl
Muskatnuss
frisch gerieben
150g Fetakäse zerbröckelt

Zubereitung:

Die Mandelmilch, 1 TL Salz, die Hälfte des Spinats und des Bärlauchs pürieren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Spinat/Bärlauchpüree vermischen. 20 Minuten quellen lassen. Erdnussbutter, Hafersahne und Chiliflocken erwärmen und verrühren. Die Brokkoliröschen in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Brokkoli darin anschwitzen. Restlichen Spinat und Bärlauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Je 1 TL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Crêpes nacheinander ausbacken und warm halten. Mit Brokkoli, Feta und Erdnuss-Soße servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 14/21
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Dienstag, den 06.04.2021 bis Samstag, den 10.04.2021 KW 14/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Schlangengurke, Cherrytomaten, Kohlrabi, Weißkraut (M, L, XL)
	O O O O	Apfel, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Schlangengurke, Cherrytomaten, Kohlrabi, Weißkraut (M, L, XL)
	O O O O	Steckrüben,
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Schlangengurke, Cherrytomaten, Kohlrabi, Blumenkohl,
	O O O O	Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Zwiebeln gelb, Steckrüben, Champignons, Kresse,
	O O O O	Weißkraut (M,L, XL), Lauch (L, XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Orangen, Mango, Kiwi, Clementinen
	O O O O	
Büroobstkorb:		<input type="checkbox"/> Äpfeln, Bananen, Birnen, Clementinen, Orangen, Kiwi
Probekorb:		<input type="checkbox"/> Salat der Woche, Möhren, Schlangengurken, Cherrytomaten, Champignons, Kohlrabi, Apfel, Bananen, Birnen, Orangen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung: €/Einheit

Frucht- & Blattgemüse

.....St	Auberginen, Sp	6,99 / kg
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, I	4,89 / kg
.....kg	Lauch, I/Regio	6,99 / kg
.....kg	Mangold, I	6,59 / kg
.....kg	Paprika gelb, Sp/Isr	9,90 / kg
.....kg	Paprika grün, Sp/Isr ?	8,49 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Isr	9,90 / kg
.....kg	Rübchen Goldball, F	5,99 / kg
.....kg	Spinat, Regio/I	8,99 / kg
.....St	Stangensellerie, I	3,49 / St
.....kg	Tomaten, Sp	6,79 / kg
.....kg	Zucchini, Sp/I	4,89 / 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	5,49 / kg
.....kg	Navetrübchen, F	5,89 / kg
....Bund	Radieschen, I	2,49 / Bund
.....St	Rettich schwarz, Regio	4,39 / kg
.....St	Rettich weiß, I	4,39 / St
.....kg	Rote Bete, Regio	3,49 / kg
.....kg	Schwarzwurzeln, NL	5,49 / kg
.....kg	Sellerieknolle, Regio	3,89 / kg
....Bund	Spargel grün, Gr.	8,90 / 500 g
.....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	4,99 / St
.....kg	Broccoli, I	4,99 / kg
.....St	Kohlrabi, I	1,99 / 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 Chiccoree, 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 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	Äpfel der Woche, D	4,99 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Äpfel	14,49 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,79 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, I/NL/Arg.	5,89 / kg
.....kg	Blutorangen, I	3,59 / kg
.....kg	Clementinen, Sp	5,79 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Grapefruit, Sp	2,39 / Stück
.....St	Kiwi, I	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg	Mandarinen, Sp	5,79 / kg
.....St	Mango, Sp	2,99 / Stück
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	10,47 / 3 kg
.....kg	Orangen, Gr/Sp	3,59 / kg
.....kg	Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	

Kartoffeln

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

Backwaren im April 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,w eizenfrei	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	Laugentange, 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

.....	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 €
.....	1372	Möhrenkuchen	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 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,35 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €

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 April 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	Hoodammer 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
163574	Waldkäse, ca. 4,5 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,29 € / 100 g
151738	Trüffelkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,99 € / 100 g
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 100 g

Ziege und Schaf

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