



## Neuheiten!



**Frutti-Worms - ohne Gelatine**  
quietschsaure Fruchtwürmer - für Veganer und Vegetarier geeignet - unter Verwendung von Maisstärke als Gelmittel - angenehm im Biss lakotsefrei, glutenfrei **1,79 € / 100g**



**Schoko-Reiswaffeln Zartbitter** – glutenfrei bieten reinen Genuss. Sie werden aus Vollkornreis gebacken und mit einer Schicht aus Zartbitterschokolade überzogen. Die knusprigen Waffeln sind pur sowie zu Fruchtjoghurt, Obstmus oder Eis ein leckerer Snack für zwischendurch. Genießen Sie den feinerben Schokoladengeschmack. **1,09 € / 100g**

**Reiswaffeln Natur ohne Salzzusatz**  
Werden aus feinem Bio-Vollkornreis locker aufgepufft. Die knusprigen Scheiben sind absolut pur im Geschmack **1,09 € / 100 g.**



**Amaranth-Mais-Waffeln, ungesalzen**  
Hier kommt zusammen, was perfekt miteinander harmoniert: goldgelber Mais und luftig-gepoppter Amaranth. Pur oder mit Kräutern und Gewürzen verfeinert sind die Maiswaffeln der perfekte Knusper-Snack für zwischendurch. **1,99 € / 100 g**



**Der Ungesüßte Feige Himbeer Brei**  
100 % Vollkorn-Haferflocken kombiniert mit getrockneten Feigen, Rosinen und köstlichen Himbeeren ergeben einen lecker-fruchtigen Brei mit allem, was du für einen guten Start in den Tag brauchst. Die liebevoll entwickelte Rezeptur ist reich an Ballaststoffen und kommt ganz ohne zugesetzten Zucker aus. **3,99 € / 100 g.**

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan



### Schneller Rohkostsalat mit Möhren und Spitzkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 3 große Möhren
- 500 g Spitzkraut
- 3 EL Öl
- Dill nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1-2 EL Kräuteressig

Zubereitung:

Die Möhren schälen und grob raspeln. Das Spitzkraut fein schneiden. Möhrenraspel und Spitzkraut in eine große Schüssel geben. Mit Essig und Öl und den Gewürzen vermengen. Alles mit der Hand gut durchkneten. Danach ziehen lassen und ggf. noch mal abschmecken.

### Kartoffelsalat mediterraner Art

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g kleine Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- 100 ml Brühe
- 1 EL Senf
- 15 Oliven, ohne Stein
- 5 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- 50 ml heller Balsamico Essig
- 1 Bund Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Cherrytomaten
- 80 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Etwas abkühlen lassen und dann pellen. Bevor die Kartoffeln in Scheiben geschnitten werden, die Schüssel mit Knoblauch ausreiben. Nun die Zwiebel sowie Knoblauch würfeln und in einem Topf zusammen mit der Brühe, Pfeffer und dem Senf erhitzen. In der Zwischenzeit Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Anschließend mit Essig und der warmen Brühe mit Zwiebeln, Knoblauch und Senf übergießen. Ziehen lassen. Den Rucola putzen, waschen und wieder trocken schleudern. Zwiebellauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Nun das Öl, den Zwiebellauch und die Tomaten hinzufügen, gut vermengen und abschmecken, ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Den Rucola erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW34/21  
 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 22.08.2021 bis Freitag, den 27.08.2021 KW 34 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL Salat, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln Anuschka (M, L, XL), O O O O Minigurken (L, XL), Bananen, Zw etschgen
Gemüse/Salat:	S M L XL Salat, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln Anuschka, Mangold (M, L, XL), O O O O Paprika rot (L, XL)
Mild:	S M L XL Salat, Möhren, Kartoffeln Anuschka (M, L, XL), Minigurken (L, XL), O O O O Bananen, Pfirsiche
Regionaler Korb:	S M L XL Salat, Möhren, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln Anuschka (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), O O O O Paprika gelb (XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL Bananen, Zw etschgen, Pfirsiche, Pfirsiche, Trauben blau, Trauben w eiß, Apfel der Woche, Kiw i, O O O O Kiw i gelb, Pflaumen blau, Pflaumen gelb
Büroobstkorb:	O Bananen, Zw etschgen, Pfirsiche, Trauben blau, Trauben w eiß, Äpfel der Woche, Kiw i, Kiw i gelb, Pflaumen blau, Pflaumen gelb
Probekorb:	O Salat, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln Anuschka, Minigurken, Bananen, Zw etschgen

Anderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

#### Frucht- & Blattgemüse

.....St	Auberginen, Regio	8,79 / kg
.....kg	Buschbohnen, Regio	9,90 / kg
....250g	Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, Regio	6,79 / kg
.....kg	Lauch,Regio/F	7,69 / kg
.....kg	Landgurken, Regio	5,49 / kg
.....kg	Mangold, Regio	7,69 / kg
.....kg	Minigurken, Regio	8,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regio	7,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regio	6,89 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Gr/Regio	7,49 / kg
.....St	Schlangengurke, Regio	2,69 / St
.....St	Sellerie mit Grün, Regio	3,99/St
.....St	Stangensellerie, Regio	3,99 / St
.....kg	Tomaten, Regio	7,99 / kg
.....kg	Zucchini, D/Regio	3,99 / kg

#### Wurzelgemüse

.....kg	Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg
....100g	Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g
....100g	Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
.....kg	Möhren,Regio	3,49 / kg
.....kg	Pastinaken, D	6,89 / kg
.... Bund	Radieschen, Regio	2,39 / Bund
.....St	Rettich w eiß, Regio	3,59 / St
.....kg	Rote Bete, D/Regio	3,99 / kg
.....kg	Topinambur, Regio	5,89 / kg

#### Kohlgemüse

.....St	Blaukraut, Regio	4,49 / kg
.....St	Blumenkohl, Regio	3,99 / St
.....kg	Broccoli,Regio	8,49 / kg
.....St	Chinakohl, Regio	5,39 / kg
.....St	Kohlrabi / Regio	2,39/ St
.....St	Spitzkraut, V/Regio	4,49 / kg
.....St	Weißkraut, Regio	3,99 / kg
.....St	Wirsing, Regio	4,49 / kg

#### Salate

.....St	Salat Batavia, Regio	2,49 / St
.....St	Salat der Woche, Regio	2,49 / St
.....St	Salat Eichblatt, Regio	2,49 / St

#### 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

#### Sprossen / Kräuter

....Schale	Kresse, Regional	0,99 / Schale
....Topf	Basilikum im Naw aro	2,99 / Topf
....Bund	Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund
....Bund	Petersilie kraus	2,09 € / Bund
....Bund	Schnittlauch	2,39 / Bund

um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Bestellmenge:

#### Obst

.....St	Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg	Frühäpfel, Regio	5,49 / kg
.....kg	Äpfel Braeburn, Arg/NZ	4,99 / kg
.....kg	Äpfel Pinova, I	4,99 / kg
.....kg	Äpfel der Woche, D	5,49 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Äpfel	15,969 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,79 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen,Arg./Regio	6,59 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Grapefruit, Sp/Gr	2,39 / Stück
.....200g	Himbeeren, D	5,69 { 200 g
.....250 g	Heidelbeeren, D	5,99 / 250 g
.....St	Honigmelone Charentais, F/I	4,49/ kg
.....250 g	Johannisbeeren rot	5,69 / 250 g
.....St	Kiw i, Arg.	0,79 / Stück
.....St	Kiw i Gelb, Arg	0,99 / St
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....St	Mango, BF	2,69 / Stück
.....kg	Nektarinen, Sp	8,49 / kg
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	17,40 / 3 kg
.....kg	Orangen, ZA	5,99 / kg
.....kg	Pfirsiche, Sp	8,49 / kg
.....kg	Pflaumen gelb, Sp	6,89 / kg
.....kg	Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg
.....kg	Trauben blau, I	5,99/ kg
.....kg	Trauben w eiß, I	5,49 / kg
.....kg	Trauben blau kernlos, I	7,89 / kg
.....kg	Trauben w eiß kernlos, I	7,49 / kg
.....St	Wassermelone, Sp	2,99 / kg
..... kg	Zitronen, I/Sp	6,79 / kg
..... kg	Zw etschgen, D	7,89 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit Fehlern) solange der Vorrat reicht	2,49 €/kg

#### Kartoffeln

.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I/ Sp	7,79 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Actice/Magda (vfk, Re	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Anuschka (fk), Regio	3,49 / kg

#### Kürbisse

.....St	Kürbis Hokkaido, Regio	4,59 / kg
---------	------------------------	-----------

#### Zwiebeln

.....kg	Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100g
.....kg	Schalotten, A/F	8,79 / kg
.....kg	Zw iebeln gelb,Regio	3,69 / kg
.... Bund	Zw iebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....kg	Zw iebeln rot, D/NL ?	3,99 / kg
.....kg	Zw iebeln w eiß, I ?	3,99 / 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

## Aktuelles Käseangebot im August 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
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
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 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

### 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

## Backwaren im August 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 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	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 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1068	Sonnenkruste	2000g	12,00 €
.....	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 €
.....	1148	Krusti	1 Stück	0,60 €
.....	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	1,85 €
.....	1193	Sommer Quartet	1 Stück	2,65 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	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 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,30 €
.....	1312	Zw etschgenkuchen	1 Stück	2,70 €

#### **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	Dinkelbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkelbrot mit Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkelbrot mit Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbrot	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkelbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot	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	Kornstange	1 Stück	0,85 €
.....	521	Kornstange / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Kornstange	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	522	Kornstange	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkelstange Melade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, mit Sesam / Walnüsse	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vom Dinkel) / Schokoschnecke	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.

Urlaub vom  
09.08.2021-  
26.08.2021

Urlaub vom  
09.08.21-  
26.08.21