



Der Sommer scheint sich seinem Ende zu neigen und bringt uns zur Paprika-Saison. Deshalb wird bei uns ab jetzt viel geerntet von dem gelben, grünen und roten Gemüse.

Aber wusstet ihr eigentlich schon, dass Paprika, da sie aus einem Fruchtknoten wächst, eigentlich eine „Beere“ und keine „Schote“ ist? Der Paprika werden außerdem eine Menge wissenschaftlicher und erstaunender Eigenschaften zugewiesen. Mit einem Vitamin C Gehalt von etwa 140 mg / 100 g hat das Wundergemüse fast dreimal so viel Vitamin C als die Orange mit 48 mg / 100 g. Zudem wirken sie schweißtreibend. Alle Stoffe, die die Poren verstopfen, können also durch viel Paprika schnell wieder ausgeschwitzt werden. Auch Gegen zu viel Luft im Bauch soll Paprikasaft helfen und sogar gegen Bauchschmerzen, wenn der Saft in regelmäßigen Abständen, mehrmals am Tag, getrunken wird.

Jetzt neu im Sortiment:

Davert Hanfsamen,
150 g Packung, erhältlich
geschält und ungeschält
4,49 € / Packung



**Ecover Essential,
Spül & Waschmittel, 5 l**

ökologisch und vegan,
Tierversuchsfrei
18,99 € / Kanister (Spülmittel)
32,99 € / Kanister (Waschmittel)

Paprika, Zwiebel und Manchego Frittata

Das Paprika super gefüllt und im Ofen überbacken schmecken, wissen wahrscheinlich die meisten. Deshalb habe ich mir für diese Woche mal ein seltenes gesehenes Rezept ausgesucht: Die Frittata. In Spanien ist sie zwar ein beliebtes Frühstücksgericht, sie eignet sich allerdings auch super als Mittags- oder Abendessen.

Zutaten (4 Portionen):

500 g festkochende Salatkartoffeln
1 große Zwiebel
4 Paprika
8 große Eier
100 g Manchego (oder anderer Hartkäse)
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Thymian, Paprika Gewürz

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 180-200 Grad vor. Schneide die Paprika und die Zwiebel in dünne Streifen, verteile sie auf einem Backblech und gieße ein wenig Öl darüber. Das Ganze wird dann für ca. 20 min im Ofen gegart.
2. Koche die Kartoffeln für 15-20 min., schneide sie in dickere Scheiben und schlage die Eier zusammen mit Salz und Pfeffer, wie Rührei, in einer Schale.
3. Bringe dann die Butter in einer dicken, hohen Pfanne zum Schmelzen. Gib die Kartoffeln, Paprikastreifen, Zwiebeln, Thymian und etwas Paprika Gewürz hinzu und brate alles noch einmal kurz an.
4. Dann kommt die Eier-Mixtur in die Pfanne dazu. Schwenke am besten die Pfanne ein wenig rum, dass der Eier-Mix auch überall und gleichmäßig hinkommt und brate alles für 6-8 min. Als nächstes kann der Manchego über die Frittata gekrümelt werden, dann bleibt alles für weitere 5 min. auf dem Herd, bis auch die Oberfläche der Frittata stichfest geworden ist.
5. Die Frittata wird traditionell wie Kuchen geschnitten. Guten Appetit!

Mein Tipp:

Für dieses Rezept eignet sich so gut wie jede Art von Gemüse, also kann hier ruhig mit eueren Lieblingen experimentiert werden! Auch in Öl eingelegtes passt hervorragend dazu.

Ab sofort in unserem Sortiment:

Mandarinen, ZA 5,99 / kg
Buschbohnen, Regio 9,49 / kg

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 37/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w . g r a s - h u e p f e r . d e , D E - O K O - 0 3 7

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 07.09.2020 bis Freitag 11.09.2020 KW 37/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix, Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix, Blaukraut (L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix, Kürbis Pattison (M,L,XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Bete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix, Blaukraut (L,XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Birnen, Apfel der Woche, Kiwi, Kiwi gelb, Pflaumen, Pfirsiche, Nektarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Buschbohnen, Regio	9,90 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Fenchel, Regio	5,39 / kgkg Apfel der Woche, I	5,69 / kg
.....kg Gurkenmix, Regio	5,99 / kgSt 3 kg Vorratstüte Apfel	16,55 / 3 kg
.....kg Lauch, Reg	6,89 / kgkg Frühhapfel, D/I	5,69 / kg
.....kg Mangold, Reg	7,69 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regio	9,90 / kgkg Birnen, F/D	5,49 / kg
.....kg Paprika grün, Regio	8,60 / kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Paprika rot, Regio	9,90 / kgSt Grapefruit, ZA ?	2,49 / Stück
.....St Gurken Schlangengurke, Regio	2,49 / St	...250 g Himbeeren, D/Sp	4,99 / 125g
.....St Gurken Mini, Regio	8,69 / kgSt Honigmelone, Sp	4,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / StSt Kiwi, Arg	0,79 / Stück
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kgSt Kiwi Gelb, Arg	0,99 / Stück
...250g Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 gSt Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg Zucchini, Regio	3,89 / kgSt Mandarinen, ZA	5,99 / kg
.....St Zuckermais, Regio	2,99 / StSt Mango, Sp	3,69 / Stück
Wurzelgemüse	St Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Pflaumen, Sp	5,89 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgSt Pfirsiche, Sp	7,89 / kg
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kgkg Trauben weiß, I	4,99 / kg
.....kg Navetrübchen, Regio	5,49 / kgkg Trauben weiß, kernlos, I	5,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,59 / kgkg Trauben blau, I	4,99 / kg
...Bund Radieschen, Regio	2,25 / Bundkg Trauben blau, kernlos, I	5,99 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,99 / Stkg Wassermelone, Sp/ I	2,49 / kg
.....kg Rote Bete, Regio	3,49 / kgSt Zitronen, I	7,39 / kg
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kgSt Zwetschgen, Regio	7,69 / kg
.....kg Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / Stkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/kg
...100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100gkg solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, Regio	4,39 / kgkg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,39 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,49 / Stkg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,39 / kg
.....kg Broccoli, Regio	7,99 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	7,89 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,25 / St	Zwiebeln	
.....St Spitzkraut, I	3,89 / kgkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,99 / kgkg Zwiebeln gelb, Regio	3,89 / kg
.....St Wirsing, Regio	5,49 / kgkg Zwiebeln rot, I	3,89 / kg
Salate		... Bund Zwiebeln im Bund, Regio	3,29 / Bund
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / Stkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,29 / Stkg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg	...Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Rucola, Regio	2,59 / 100 g	... Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
Nüsse		... Topf Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	... Topf Petersilie im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
...200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	sonstiges	
...200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		
Kürbis			
.....St Kürbis Butternut, Regional	3,99 / kg		
.....St Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg		
.....St Kürbis Pattison, Regional	3,99 / 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		

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

Backwaren im September 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1071	Blütenbrot	500 g	4,70 €
.....	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 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	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 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

Vollkornbrötchen

.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1121	Dinkelfladen	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 €
.....	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

.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1194	Pfeffering	350 g	2,60 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,40 €

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 (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
....	1236	Zwetschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1331	Brombeer Quarkkuchen	1 Stück	2,60 €
.....	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 €
....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,60 €

Dauergebäck

....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €

.....	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 Sonnenblumer	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 Sonnenblumenkerner	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 August 2020

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
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
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121656	Sommerkäse 50%Fett, Aurora Gold	Aurora	1,79 € / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
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 / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
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 ver	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
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

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	Weißhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißhorner	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 €