



Bei uns ist momentan hoher Erntebetrieb auf den Feldern und im Gewächshaus. Außer Tomaten, Auberginen und Zucchini ernten wir außerdem auch Paprika, Kohlrabi, Fenchel, Blaukraut und Broccoli selbst!

Wusstet ihr schon, dass Broccoli, eine Kohlsorte und engster Verwandter des Blumenkohls sehr viel Kalium, Eisen, Kalzium, Zink, Phosphor und auch Natrium besitzt? Das Gemüse ist deshalb vor allem bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt, da sich dadurch sehr leicht wichtige Nährstoffe ersetzen lassen.

Bei der Zubereitung des Broccoli sollte man allerdings aufpassen, da durch Hitzezufuhr und vor

Jetzt neu im Sortiment:

Burgerbrötchen von O Mundo

4 Stück, 250 g Packung
Vegan



allem kochen im Wasser, viele der reichen Vitamine und Nährstoffe verloren gehen. Am besten wird der Broccoli Dampf-gegart, das ist am schonendsten. Wer es noch nicht ausprobiert hat, sollte das Wundergemüse aber unbedingt auch mal roh ausprobieren, z.B. untergemischt in einem Reis oder Couscous Salat!

Falafel mit Reis Salat

Falafel mit Reis Salat ist ein beliebtes arabisches Gericht. Falafel sind in der richtigen Kombination auch als Hauptgericht superlecker, selbst für gewöhnnte Fleischesser! Dieses Rezept ist super einfach, leicht im Magen und lecker. Die meisten Zutaten könnt ihr sogar bei eurer nächsten Grashüpfer Bestellung mitliefern lassen, so wie das Harissa Gewürz, die Gemüsebrühe und die fertige Falafel Mischung.



Zutaten (4 Portionen):

- 120 g Reis
- ¼ L Gemüsebrühe
- 120 g Karotten
- 50 g Stauden Sellerie
- 40 g Lauch
- 150 g Joghurt
- 2 EL Zitronen Saft
- 1 TL Harissa Gewürz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Kreuz Kümmel

Zubereitung:

1. Bereite die Falafel Mischung wie auf der Verpackung angegeben mit heißem Wasser zu.
2. Für den Reis Salat wird der Reis mit der Gemüsebrühe aufgekocht, um dann auf niedriger Temperatur für ca. 20 min. zu quellen.
3. Schneide die Karotten und den Staudensellerie in kleine Stückchen. Auch der Lauch wird in feine Ringe geschnitten und dem restlichen Gemüse untergemischt.
4. Für die Salatsoße vermische den Joghurt mit dem Zitronensaft, dem Harissa Gewürz und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ab.
5. Weiter mit dem Reis: Breite ihn auf einem flachen Teller aus, um ihn schneller abkühlen zu lassen und lockere ihn mit einer Gabel auf. Dann werden Reis, Gemüse und Soße vermischt.
6. Zum Servieren noch fein gehackte Petersilie darüber streuen, dann kann man es sich schmecken lassen!

Mein Tipp:

Noch arabischer wird es, wenn man bei dem Kochen des Reises gleich noch 20 g Korinthen dazugibt. Und wer es schärfer mag: Frische Chillies ganz klein gehackt in die Salatsoße mischen!

Ab sofort in unserem Sortiment:

Sellerieknolle, Regio 4,49 € / kg

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 38/20
 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 14.09.2020 bis Freitag 18.09.2020 KW 38/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Auberginen, Cherrytomaten (lose), Paprika gelb (XL), Schlangengurke (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche., Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Auberginen, Cherrytomaten (lose), Paprika rot, Paprika gelb, Schlangengurke (M, L, XL), Wirsing (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Auberginen, Cherrytomaten (lose), Paprika gelb (XL), Schlangengurke (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche., Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Auberginen, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Apfel d. Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel d. Woche, Birnen, Trauben w eiß kernlos, Trauben blau kernlos, Zw etschgen, Pflaumen, Kiw i

Änderungsw ünsche / 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	5,99 / 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 Frühapfel, 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	5,99 / 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	...125 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 Kiw i, Arg	0,79 / Stück
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kgSt Limetten, CO	8,89 / kg
....250g Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 gSt Mandarinen, ZA	5,99 / kg
.....kg Zucchini, Regio	3,89 / kgSt Mango, Sp	3,69 / Stück
.....St Zuckermais, Regio	2,99 / StSt Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg
Wurzelgemüse	kg Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgkg Pflaumen, Sp	5,89 / kg
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Trauben w eiß, I	4,99 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgkg Trauben w eiß, kernlos, I	5,99 / kg
.....kg Möhren, Regio	3,79 / kgkg Trauben blau, I	5,39 / kg
.....kg Navetübchen, Regio	5,49 / kgkg Trauben blau, kernlos, I	6,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,59 / kgkg Wassermelone, Sp/ I	2,49 / kg
....Bund Radieschen, Regio	2,25 / BundSt Zitronen, I	7,39 / kg
.....St Rettich w eiß, Regio	2,99 / StSt Zw etschgen, Regio	7,69 / kg
.....kg Rote Bete, Regio	3,49 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Topinambur, Regional	5,39 / kg	Kartoffeln	
.....kg Sellerieknolle, Regio	4,49 / kgkg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,39 / kg
.....kg Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / Stkg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,39 / kg
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100gkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
Kohlgemüse	kg Bataten / Süßkartoffeln, I	7,89 / kg
.....St Blaukraut, Regio	4,39 / kg	Zwiebeln	
.....St Blumenkohl, Regio	4,49 / Stkg Gemüsezw iebeln, Sp	3,99 / kg
.....kg Broccoli, Regio	7,99 / kgkg Zw iebeln gelb, Regio	3,89 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kgkg Zw iebeln rot, I	3,89 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,25 / St Bund Zw iebeln im Bund, Regio	3,29 / Bund
.....St Spitzkraut, I	3,89 / kgkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,99 / kgkg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....St Wirsing, Regio	4,39 / kg	Sprossen / Kräuter	
Salate	Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / St	... Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
.....St Salat Batavia, Regio	2,29 / St	... Topf Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	... Topf Petersilie im Naw aro-Topf	3,29 / Topf
.....St Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg	sonstiges	
.....St Salat Rucola, Regio	2,59 / 100 g		
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g		
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....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. Donnerstagskunden 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 September 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
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121555	Herbstkäse Aurora Gold, 50 % Fett	Aurora Gold	1,79 € / 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
121656	Sommerkäse 50%Fett, Aurora Gold	Aurora	1,79 € / 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
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 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 / Bioland	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%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio ve	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

			Preis / 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 €