



Neuheiten

Was ist der Kohlrabi Superschmelz?

Er ist eine Züchtung, die an Größe und Gewicht alle bisherigen Kohlrabisorten übertrifft.

Die Knollen des Kohlrabi Superschmelz erreichen ein Gewicht von bis zu 2-3 kg. Obwohl dieser Kohlrabi so groß werden kann, bleibt er butterzart und vorzüglich im Geschmack. Er ist für Gemüsegerichte sowie zur Rohkostgerichte wunderbar geeignet.



Donau Strudel Blätterteig
vegan

frischer Blätterteig ausgerollt
rechteckig

320 g Packung 2,99 €



Weißer Heilerde Peeling

Ein Peeling mit weißer Heilerde reinigt die Haut gründlich und sorgt für ein geschmeidig-weiches Hautgefühl. Angereichert mit Feuchtigkeitsspendendem, schützendem Bio-Jojobaöl und erfrischendem Bio-Pfefferminzöl reinigt das Peeling sanft. Bio-Aloe Vera klärt und beruhigt die Haut.

12,5 ml Sachet 1,45 €



Federweißer
&
Roter Sausser
teilweise gegorener Traubenmost,
süß und prickelnd

je 1 Liter 3,49 €



Wir wünschen Ihnen
eine gute Woche
Marion & Stefan

Schnitzel vom Kohlrabi Superschmelz

Zutaten für 4 Personen:

1 Superschmelz

2 Eier

Abrieb von einer Zitrone

Salz, Pfeffer, Muskat

Paniermehl

Bratöl

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Ei mit dem Zitronenabrieb, Muskat Salz und Pfeffer vermischen. Die Kohlrabischeiben paniert. Das Bratöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Die panierten Kohlrabischeiben langsam in der Pfanne ausbraten. Alternativ können die Kohlrabischeiben vorher Salzwasser oder Brühe angedünstet werden und dann paniert und in der Pfanne ausgebacken werden.

Dazu passt hervorragend Kartoffelpüree mit einem Spiegelei.

Lasagne mit Wirsing und Champignons

Zutaten für 4 Personen:

50 g Butter

50 g Mehl

800 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

400 g braune Champignons

700 g Wirsing

1 El Olivenöl

6 Stiele Thymian

120 g mittelalter Gouda

15 Lasagne-Blätter (ca. 250 g)

Zubereitung:

Für die Béchamelsauce die in einem Topf zerlassen. Dann das Mehl zugeben und unter Rühren kurz dünsten. Die Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. kochen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. 1 El Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze 3 Min. braten. Knoblauch, die Hälfte der Zwiebeln und abgezupfte Thymianblättchen zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 1 El Butter in der Pfanne zerlassen. Restliche Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Wirsing und 100 ml Wasser zugeben und 7-10 Min. leicht bissfest garen. Wirsing salzen und pfeffern. Den Käse raspeln.

Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit 1/2 El Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden verstreichen. Dann Lasagne-Platten, Pilzmischung, Wirsing, Béchamel und Käse abwechselnd in die Form schichten. Mit Béchamel und Käse abschließen. Lasagne im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Ofendrittel 45-50 Min. backen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW38/21
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.:
Lieferwo che:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
Von Montag, den 20.09.2021 bis Freitag, den 24.09.2021 KW 38 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL Salat der Woche, Möhren, Tomaten, Navetrübchen, Blaukraut, Zuckermais (M, L, XL), O O O O Bananen, Apfel, Trauben w eiß (L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL Salat der Woche, Möhren, Tomaten, Navetrübchen, Blaukraut, Kresse, Zuckermais, O O O O Grünkohl (M, L, XL)
Mild:	S M L XL Salat der Woche, Möhren, Tomaten, Navetrübchen, Kartoffeln Agria, Zuckermais (M, L, XL), O O O O Bananen, Apfel, Trauben w eiß (L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL Salat der Woche, Möhren, Tomaten, Navetrübchen, Blaukraut, Grünkohl (M, L, XL), O O O O Apfel, Zw etschgen
Obst:	S M L XL Apfel der Woche, Bananen, Trauben w eiß, Trauben blau, Zw etschgen, Pflaumen blau, O O O O Pfirsiche, Kiw i, Kiw i gelb
Büroobstkorb:	O Äpfel der Woche, Bananen, Trauben w eiß, Trauben blau, Zw etschgen, Pflaumen blau, Pfirsiche,
Probekorb:	O Salat der Woche, Möhren, Tomaten, Navetrübchen, Blaukraut, Zuckermais, Bananen, Apfel, Trauben w eiß

Anderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

Bestellmenge:

€/Einheit

Gemüse

....100g	Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g
....100g	Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g
....250g	Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
..... Bund	Radieschen, Regio	2,39 / Bund
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, V Sp	7,79 / kg
.....kg	Broccoli,Regio	8,49 / kg
.....kg	Zucchini, D/Regio	3,99 / kg
.....St	Knollensellerie, D	5,39 / kg
.....St	Kohlrabi / Regio	2,49 / St
.....St	Kürbis Hokkaido, Regio	3,99 / kg
.....St	Salat Batavia, Regio	2,59 / St
.....St	Salat der Woche, Regio	2,59 / St
.....St	Schlängengurke, Regio/BG	2,69 / St
.....kg	Fenchel, Regio	6,79 / kg
.....kg	Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg
.....kg	Buschbohnen, Regio	9,90 / kg
.....kg	Kartoffeln Agria, Regio	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Actice/Magda (vfk), Regi	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Annabelle (fk), Reg	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Anuschka (fk), Reg	3,49 / kg
.....kg	Frühkartoffeln Laura (vfk), Regio	3,49 / kg
.....kg	Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 g
.....kg	Lauch,Regio/F	6,79 / kg
.....kg	Mangold, Regio	7,69 / kg
.....kg	Minigurken, Regio	8,99 / kg
.....kg	Möhren,Regio	2,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regio	9,89 / kg
.....kg	Paprika grün, Regio	8,89 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Gr/Regio	9,89 / kg
.....kg	Pastinaken, D	6,89 / kg
.....kg	Grünkohl, Regio	7,89 / kg
.....kg	Rote Bete, D/Regio	3,99 / kg
.....kg	Spitzkraut, I/Regio	4,49 / kg
.....kg	Tomaten, Regio	7,99 / kg
.....kg	Weißkraut, Regio	3,89 / kg
.....St	Auberginen, Regio	8,79 / kg
.....St	Blaukraut, Regio	3,89 / kg
.....St	Blumenkohl, Regio/NL	3,99 / St
.....St	Rettich w eiß, Regio	3,59 / St
.....St	Salat Eichblatt, Regio	2,59 / St
.....St	Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St
.....St	Stangensellerie, Regio	3,99 / St
.....St	Wirsing, Regio	4,49 / kg
....100g	Chinakohl, Regio	4,99 / kg

Sprossen / Kräuter

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

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

Zwiebeln

.....kg	Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Schalotten, D	8,79 / kg
.....kg	Zw iebeln gelb,Regio	3,69 / kg
.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, D/NL ?	3,99 / kg
.....kg	Zwiebeln w eiß, I ?	3,99 / kg

Obst

.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit Fehlern)	2,49 €/kg
.....St	3 kg Vorratsstüte Äpfel	15,90 / 3 kg
.....St	Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg	Äpfel	
.....kg	Äpfel Braeburn, Arg/NZ	4,99 / kg
.....kg	Äpfel der Woche, D	5,49 / kg
.....kg	Äpfel Koru,NZ	4,99 / kg
.....kg	Frühäpfel, RegioA/D	5,49 / kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,79 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, Regio/F	7,59 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Granatapfel, Sp	3,79 / St
.....St	Grapefruit, MX	2,49 / Stück
.....250 g	Heidelbeeren, D/NL	5,99 / 250 g
.....St	Honigmelone Charentais, F/I	4,49 / kg
.....250 g	Johannisbeeren rot	5,69 / 250 g
.....St	Kiw i Gelb, Arg	1,59 / St
.....St	Kiw i, Arg.	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....St	Mango, BF/Sp	2,69 / Stück
.....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
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratsstüte	17,40 / 3 kg
.....kg	Orangen, ZA	5,99 / kg
.....kg	Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg
.....kg	Pflaumen gelb, Sp	6,89 / kg
.....kg	Trauben blau kernlos, I	7,89 / kg
.....kg	Trauben blau, I	5,79 / kg
.....kg	Trauben w eiß kernlos, I	7,49 / kg
.....kg	Trauben w eiß, I	5,79 / kg
.....St	Wassermelone, Sp	2,99 / kg
.....kg	Zitronen, I/Sp	6,79 / kg
.....kg	Zw etschgen, D	7,89 / kg

Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im September 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
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett	Söbbeke	1,99 / 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
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw . Oberfr.	220 g	2,99 /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 September 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	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	1,85 €
.....	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	Hinbeerkuchen (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	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.