



Die Navet-Rübe ist eine alte Kulturpflanze und zählt zu einer der ältesten Gemüsearten der Menschheit. Diese Knollen galten lang als sogenanntes „grobes“ Gemüse. Nur die kleinen feinen Rübchen wie die Mairüben genossen einen besseren Ruf. Sie waren seit jeher Delikatessgemüse und spielten vor der Einführung der Kartoffel eine wichtige Rolle im europäischen Raum, gerieten dann aber in Vergessenheit.

Die Navet-Rübe kann ähnlich wie der Kohlrabi verwendet werden. Für den Rohverzehr schälen, fein aufschneiden und ev. marinieren (Carpaccio). Gekocht kann die Schale mit verwendet werden.

Gekocht bzw. gedünstet passen Navets z.B. gut zu Fleischgerichten. Auch für Eintöpfen und Suppen sehr gut geeignet. Gratiniert, paniert, mit anderen Wurzelgemüsen (und Olivenöl und Rosmarin) im Ofen oder in Risotto ist die Rübe einsetzbar. Den Geschmack entfaltet die Navet-Rübe am besten, wenn sie gedünstet und anschließend mit Butter, Zucker und etwas Salz glasiert wird.

Die kleinen Knollen enthalten besonders viel nervenstärkende B-Vitamine und zellerneuernde Folsäure. Sie sind reich an Eisen, das wichtig für die Blutbildung ist. Auch abwehrstärkendes Zink und Kalzium steckt in den weißen Kugeln.

#### Hoodammer Basilikum

**Bockshornklee, mind. 50 % Fett**  
cremig milder Käse mit feiner Basilikumnote, die wunderbar mit Bockshornklee harmoniert  
**19,90 € / 1 kg**



#### Feigen-Senf von Byodo

Leckere Bio-Feigen geben dem fruchtigen Senf seine ganz individuelle Geschmacksnote. Dank seiner süßen Senftnote harmoniert er wunderbar mit vielen Weichkäsesorten wie Camembert und Rotkulturen. Auch in Salatdressings, in Dips und auf Sandwiches ist diese Spezialität aus 100% Bio-Zutaten ein Genuss.  
**2,99 € / 125 g**



Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan

#### Quiche mit Navetrübchen

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

250 g Mehl

1/2 TL Salz

1 Ei

1 Eigelb

150 g Butter (kalt)

Füllung:

200 g Navetten

250 g Champignons

200 g Möhren

100 g Zucchini

4 Eier

1 EL Butter

150 g geriebener Käse

200 g Magerquark

200 g Crème fraîche

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

Thymian

Zubereitung:

Die Teigzutaten in eine Schüssel geben und einen Mürbeteig bereiten. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Navets und Möhren schälen und würfeln. Die Champignons und Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse im erhitzten Öl kurz andünsten. Die restlichen Eier, Butter, Käse, Quark, Crème fraîche, gepresster Knoblauch zu einer cremigen Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Masse mit dem Gemüse vermischen.

Den Teig auf die Größe einer Springform auswallen. Die Form einfetten und den Teig in die Form geben, einen hohen Rand formen und die Gemüsemasse darin ausstreichen. Im Backofen bei ca. 180 °C etwa eine Stunde backen.

Vor dem Schneiden die Quiche 10 Minuten ruhen lassen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW39/21  
 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 27.09.2021 bis Freitag, den 01.10.2021 KW 39 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Mangold, Fenchel, Kürbis Hokkaido (L, XL), Tomaten (XL), Bananen, Apfel der Woche, Zw etschgen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Mangold, Fenchel, Kürbis Hokkaido, Tomaten (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Fenchel, Kürbis Hokkaido (L, XL), Tomaten (XL), Bananen, Birnen, Trauben blau
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Navetrübchen, Mangold, Fenchel, Tomaten (M, L, XL), Kürbis Hokkaido (L)
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Zw etschgen, Satsumas. Pflaumen blau, Birnen, Kiwi, Kiwi gelb, Trauben weiß, Trauben blau
Büroobstkorb:	O	Bananen, Äpfel der Woche, Zw etschgen, Satsumas. Pflaumen blau, Trauben weiß, Trauben blau
Probekorb:	O	Salat, Möhren, Navetrübchen, Mangold, Fenchel, Kürbis Hokkaido, Tomaten, Bananen, Apfel der Woche, Zw etschgen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, V Sp	7,79 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	15,90 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	3,89 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	5,49 / kg
.....St Blumenkohl, Regio/NL	3,99 / St	.....kg Apfel Koru, NZ	4,99 / kg
.....kg Broccoli, Regio	8,49 / kg	.....kg Apfelmix-Apfel (Äpfel mit Fehlern)	2,59 / kg
.....kg Buschbohnen, Regio	9,90 / kg	.....kg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St
.....250g Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 g	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Chinakohl, Regio	4,99 / kg	.....kg Birnen, Regio/F	7,39 / kg
.....kg Fenchel, Regio	6,79 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg	.....St Datteln, Isr. ?	2,98 / 200 g
.....kg Grünkohl, Regio	7,89 / kg	.....St Granatapfel, Sp	3,99/St
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Grapefruit, MX	2,49 / Stück
.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 g	.....250 g Heidelbeeren, D/NL	5,99 / 250 g
.....St Knollensellerie, D	5,39 / kg	.....St Honigmelone Galia, I	4,49 / kg
.....St Kohlrabi / Regio	2,49 / St	.....St Honigmelone Pel de Sapo	4,49 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	3,99 / kg	.....St Kiwi Gelb, Arg	1,59 / St
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g	.....St Kiwi, Arg.	0,79 / Stück
.....kg Lauch, Regio/F	6,79 / kg	.....St Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg Mangold, Regio	7,69 / kg	.....St Mango, BF/Sp	2,69 / Stück
.....Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte	17,40 / 3 kg
.....kg Minigurken, Regio	8,99 / kg	.....kg Orangen, ZA	5,99 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg	.....kg Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg
.....kg Navetrübchen, Regio	4,99 / kg	.....kg Pflaumen gelb, Sp	6,89 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp, Regio	9,89 / kg	.....kg Satsumas, Sp	6,39 / kg
.....kg Paprika grün, Regio	8,89 / kg	.....kg Trauben blau kernlos, I	7,89 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Gr/Regio	9,89 / kg	.....kg Trauben blau, I	5,79 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,89 / kg	.....kg Trauben weiß kernlos, I	5,79 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,39 / Bund	.....kg Trauben weiß, I	5,79 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	3,59 / St	.....St Wassermelone, Sp	2,99 / kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,99 / kg	.....kg Zitronen, I/Sp	6,79 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,59 / St	.....kg Zw etschgen, D	7,89 / kg
.....St Salat der Woche, Regio	2,59 / St	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,59 / St	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, Regio/BG	2,69 / St	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....kg Schw arz wurzel, NL	5,69 / kg	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....St Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St	<b>Pilze</b>	
.....kg Spitzkraut, I/Regio	4,49 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kg	.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g
.....kg Weißkraut, Regio	3,89 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Wirsing, Regio	4,49 / kg	.....kg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....kg Zucchini, D/Regio	3,99 / kg	.....kg Schalotten, D	8,79 / kg
<b>Kartoffeln</b>		.....kg Zwiebeln gelb, Regio	3,69 / kg
.....kg Kartoffeln Actr./Magda (vfk), Regio	3,49 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,49 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D/Regio	3,99 / kg
.....kg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,49 / kg	.....kg Zwiebeln weiß, I ?	3,99 / kg
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,49 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg	.....Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf	.....Bund Petersilie kraus	2,09 / Bund
.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale	.....Bund Schnittlauch	2,39 / Bund
.....Bund Petersilie kraus	2,09 / Bund	.....Bund Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund
.....Bund Schnittlauch	2,39 / Bund	<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>	
.....Bund Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund		

## 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	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	
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	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	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	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.**