



Der Herbst ist für alle jährlich eine Herausforderung. Bei kalten Temperaturen und schnell wechselndem Wetter unterkühlt man sich schnell, sodass sich Erkältungsviren besonders schnell vermehren können. Ein gutes Immunsystem ist daher wünschenswert. Aber was kann Mann und Frau dafür tun?

Sich richtig und gesund ernähren, mit Ernte frisch vom Feld. Kommt Gemüse erntefrisch auf den Teller, gehen kaum wichtige Vitamine und Nährstoffe durch lange Transportwege oder Lagerdauer verloren. Noch dazu schmeckt es auch noch besser, weil das Gemüse erst voll ausgereift geerntet wird und Zeit genug hatte sein volles Aroma zu entwickeln.

Jetzt neu im Sortiment:

Dr. Mannah's Happy Cashew –
in **Klassik, Tomate Salbei,**
Kräuter der Provence –
und viele mehr! Je 100 g



Als Immunstärker für die Virenabwehr helfen unter den Lokalhelden wie z.B. Brokkoli und Kohlrabi, aber auch eine leckere Sanddornschorle.

Vor allem Carotinoide, natürliche Farbstoffe, helfen mit ihrer antientzündlichen Wirkung die Abwehrkräfte zu stärken. Diese sind etwa in Spinat, Karotten und Kürbis vorhanden.

Gerösteter Kürbis und Rote Beete Salat

Für diesen winterlichen Salat bekommt ihr nicht nur alle Zutaten lokal und saisonal, er ist auch noch richtig lecker, herzlich und wärmend. Außerdem enthält der Kürbis und die Rote Beete viele gesunde Nährstoffe und Vitamine, die gerade jetzt in der Erkältungszeit helfen können!

Zutaten (4 Portionen):

- 3 rote Zwiebeln
- 1 medium Kürbis
- 3-4 Rote Beete
- 100 g Schafs- oder Ziegenkäse
- 30 g Kürbiskerne
- 100-150 g Salat nach Wahl
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Dijon Senf
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Thymianzweige (optional)

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 190 Grad vor.
2. Schneide dann die Zwiebel in große Stücke, entweder geviertelt oder geachtelt. Auch der Kürbis kann (wenn notwendig geschält), in dünne, mundgerechte Scheiben geschnitten werden, sowie die Rote Beete. Gib alles in eine Schüssel mit etwas Öl, Salz und Pfeffer und vermenge es. Danach kommt der Inhalt auf ein oder zwei Bleche und für 30-45 min. in den Ofen. Nach ca. 20 min sollte das Ofengemüse einmal gewendet werden und auch die Thymianzweige können jetzt dazu gegeben. Vorsicht: Die Zwiebeln im Auge behalten, sie werden als erste gar!
3. Brate die Kürbiskerne mit ein wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Paprika Gewürz an, bis sie goldbraun werden.
4. Für das Dressing vermische nun das übrig gebliebene Olivenöl, den Balsamico, Honig und Senf und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.
5. Der Salat wird in einer großen Schüssel mit dem Dressing übergossen und schließlich großzügig auf dem Teller mit dem Ofengemüse bestückt.
6. Zum Schluss nur noch den Feta und die Kürbiskerne darüberstreuen!

Mein Tipp:

Besonders gut passen dunkelgrüne Salate, so wie Spinat, Rucola oder Feldsalat dazu. Außerdem kann das Rezept super einfach auch als Hauptgang gemacht werden, mit grünen Linsen anstelle von Salat!

Ab sofort in unserem Sortiment:

Sellerieknolle, Regio 4,49 € / kg

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 40/20
 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 28.09.2020 bis Freitag 02.10.2020 KW 40/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Paprika rot, Tomaten
	O O O O	Rote Bete(M, L, XL), Bananen, Birnen, Äpfel der Woche
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Paprika rot, Tomaten
	O O O O	Rote Bete, Paprika gelb, Cherrytomaten lose (M,L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Paprika rot, Tomaten
	O O O O	Rote Bete(M, L, XL), Bananen, Birnen, Äpfel der Woche
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Paprika rot, Tomaten
	O O O O	Rote Bete(M, L, XL), Äpfel der Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Apfel der Woche, Trauben w eiß, Trauben blau
	O O O O	Satsumas, Kiwi, Granatapfel

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....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	6,39 / kgkg Apfel der Woche, D	5,69 / kg
.....kg Granatapfel, Sp	3,99 / StSt 3 kg Vorratstüte Äpfel	16,55 / 3 kg
.....kg Lauch, Regio	5,89 / kgkg Frühapfel, D/I	5,69 / kg
.....kg Mangold, Regio	7,69 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regio	9,90 / kgkg Birnen, F/IT/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	8,79 / kgSt Honigmelone, Sp	4,99 / kg
.....kg Stangenbohnen, Regio	9,90 / kgSt Kiwi, Arg	0,79 / Stück
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / StSt Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kgSt Mango, Sp	3,89 / Stück
....250g Cherrytomaten, Regio	2,99 / 250 gSt Orangen, Gr/Sp	3,99 / kg
.....kg Zucchini, Regio	5,89 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte	17,40 / 3 kg
.....St Zuckermais, Regio	2,99 / Stkg Pflaumen, Sp	5,89 / kg
Wurzelgemüse			
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgkg Satsumas, Sp	6,39 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Trauben w eiß, I	5,49 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgkg Trauben w eiß, kernlos, I	6,99 / kg
.....kg Möhren, Regio	3,49 / kgkg Trauben blau, I	5,49 / kg
.....kg Navetrübchen, Regio	5,49 / kgkg Trauben blau, kernlos, I	7,89 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,59 / kgkg Wassermelone, Regio	3,99 / kg
....Bund Radieschen, Regio	2,25 / BundSt Zitronen, I	7,39 / kg
.....St Rettich w eiß, Regio	2,99 / StSt Zwetschgen, Regio	6,99 / kg
.....kg Rote Bete, Regio	3,49 / kgkg „Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,49 €/kg
.....kg Sellerieknolle, Regio	4,49 / kgkg solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckerrüben, Regio	3,99 / kg	Kartoffeln	
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100gkg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,39 / kg
Kohlgemüse			
.....St Blaukraut, Regio	4,39 / kgkg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,39 / kg
.....St Blumenkohl, Regio	4,49 / Stkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....kg Broccoli, Regio	7,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	7,89 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	3,99 / kg	Zwiebeln	
.....St Kohlrabi, Regio	2,25 / Stkg Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, Superschmelz, Regio	3,99 / kgkg Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.....St Spitzkraut, I	3,89 / kgkg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,99 / kg Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Wirsing, Regio	4,39 / kgkg Schalotten, A	6,99 / kg
Salate			
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / Stkg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....St Salat Batavia, Regio	2,29 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / StSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Feldsalat, Regio	2,49 / St	... Topf Basilikum im Nawaro-Topf	2,99 / Topf
.....St Salat Radicchio, Regional	8,49 / kg	... Topf Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
.....St Salat Rucola, Regio	2,59 / 100 g	... Topf Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
Nüsse			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	sonstiges	
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		
Kürbis			
.....St Kürbis Butternut, Regional	3,69 / kg		
.....St Kürbis Hokkaido, Regional	3,69 / kg		
.....St Kürbis Pattison, Regional	3,69 / 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	Gew ü rzbrot	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	Ptabrötchen	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	Zw etsy chgen 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	Zw etsy chgenkuchen	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 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.

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	Hoo idammer 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%	Hoo idammer	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	Montan	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Zügne	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

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 €