



Unsere Physalis sind erntereif.  
Kleine Früchte mit großem Inhalt. Physalis, auch Andenbeeren oder Kapstachelbeeren genannt, enthalten recht viel Vitamin C, Vitamin B1, B6 Beta-Carotin und Eisen.  
Ob pur oder zum Müsli oder im Obstsalat, diese Fröchtchen ein sind ein Genuss.



Mangold



Zuckermais



Grünkohl



Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan

Jahreszeit. Wir können noch sehr viel von unseren  
stoffernte ist in diesem Jahr nicht so toll ausgefallen.  
jedoch war die Tomaten- und die Paprikaernte sehr erfolgreich. Hier können wir noch  
kleine Mengen für Sie ernten.  
Nachdem die Biofach-Messen wegen Corona zwei Mal ausgefallen sind, ist es jetzt wieder  
möglich eine „Bio-Messe“ zu besuchen. Am kommenden Sonntag möchten wir die BioSüd  
in Augsburg besuchen und uns über Neuheiten informieren.  
Es ist ein großer Unterschied, ob wir Informationen über Neuheiten „nur“ in Papierformat  
oder direkt an einem Messestand von den Herstellern/Produzenten erhalten.  
Es gibt einfach nichts über die Möglichkeit die Neuheiten ansehen und vor Allem Probieren  
zu können.  
Wir werden Ihnen von unserem Messebesuch berichten.

### Mangoldauflauf mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mangold
- 2 Schalotten
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Möhren
- 1 EL Oreganoblättchen, frisch
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, grob, bunt
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Sultanine
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 Orange, Saft auspressen
- 200 g Cherrytomaten
- 200 g Ziegenweichkäse
- 3 EL Pinienkern, geröstet

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Mangold putzen, waschen und die Stiele in einen cm große Abschnitte schneiden. Das Mangoldgrün in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.  
Die Schale der Schalotten eintfernen. Dann Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Petersilienwurzel und Möhren waschen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Oreganoblättchen von den Stängeln ziehen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die genannten Zutaten ohne das Mangoldgrün fünf Minuten anbraten und pfeffern und salzen.  
Petersilie sehr fein schneiden. Das Gemüse zusammen mit Sultaninen und Petersilie (bis auf einen EL) in einer Auflaufform verteilen. Auf der mittleren Stufe zehn Minuten garen. Das Johannisbrotkernmehl mit dem Orangensaft anrühren. Kirschtomaten halbieren. Ziegenkäse grob zerpflücken. Nach zehn Minuten die Cherrytomaten und das Mangoldgrün unter das Gemüse heben. Angerührtes Bindemittel darüber verteilen. Den Ziegenkäse und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen und weitere 15 Minuten garen. Fertig zum Servieren. **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: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-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, Kartoffeln Laura, Rübchen Goldball, Kohrabi, Kürbis Spaghetti (M, L, XL), O O O O Bananen, Äpfel, Trauben blau (M, L, XL),
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Rübchen Goldball, Kohrabi, Kürbis Spaghetti, O O O O Weißkraut (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Rübchen Goldball, Kohrabi, Kürbis Spaghetti (M, L, XL), O O O O Bananen, Äpfel, Trauben blau (M, L, XL),
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Rübchen Goldball, Kohrabi, Kürbis Spaghetti (L, XL) O O O O Weißkraut (XL), Äpfel, Zw etschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Äpfel, Trauben blau, Trauben w eiß, Clementinen, Zw etschgen, Kiw i, O O O O Birnen, Physalis
Büroobstkorb:		O Bananen, Äpfel, Trauben blau kernlos, Trauben w eiß kernlos, Clementinen, Zw etschger Birnen, Physalis
Probekorb:		O Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Rübchen Goldball, Kohrabi, Kürbis Spaghetti, Bananen, Äpfel, Trauben blau

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>			
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kg		
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I Sp	7,79 / kg		
.....St Blaukraut, Regio	3,89 / kg		
.....St Blumenkohl, Regio/NL	3,99 / St		
.....kg Broccoli, Regio	8,49 / kg		
.....kg Buschbohnen, Regio	9,90 / kg		
.....250g Cherrytomaten, Regio/Sp	2,99 / 250 g		
.....St Chinakohl, Regio	4,99 / kg		
.....kg Fenchel, Regio	6,79 / kg		
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg		
.....kg Grünkohl, Regio	7,89 / kg		
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g		
.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 g		
.....St Knollensellerie, D	5,39 / kg		
.....St Kohlrabi / Regio	2,49 / St		
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	3,49 / kg		
.....kg Kürbis Spaghetti, Regio	3,49 / kg		
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g		
.....kg Lauch, Regio/F	6,79 / kg		
.....kg Mangold, Regio	7,69 / kg		
.....Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg		
.....kg Minigurken, Regio	8,99 / kg		
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg		
.....kg Navetrübchen, Regio	4,99 / kg		
.....kg Paprika gelb, Sp, 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		
.....Bund Radieschen, Regio	2,39 / Bund		
.....St Rettich w eiß, Regio	3,59 / St		
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,99 / kg		
.....kg Rübchen Goldball, Regio	4,99 / kg		
.....St Salat Batavia, Regio	2,59 / St		
.....St Salat der Woche, Regio	2,59 / St		
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,59 / St		
.....St Schlangengurke, Sp	1,89 / St		
.....kg Schw arz w urzeln, NL	5,69 / kg		
.....St Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St		
.....kg Spitzkraut, I/Regio	4,49 / kg		
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / St		
.....kg Tomaten, Regio	7,99 / kg		
.....kg Weißkraut, Regio	3,89 / kg		
.....St Wirsing, Regio	4,49 / kg		
.....kg Zucchini, D/Regio	3,99 / kg		
<b>Kartoffeln</b>			
.....kg Kartoffeln Actr./Magda (vfk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Anuschka (fk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg		
<b>Sprossen / Kräuter</b>			
.....Topf Basilikum im Naw aro-Topf	2,99 / Topf		
.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale		
.....Bund Petersilie kraus	2,09 / Bund		
.....Bund Schnittlauch	2,39 / Bund		
.....Bund Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund		
<b>Obst</b>			
.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück		
.....St Apfel 3 kg Vorratsstüte.....	15,90 / 3 kg		
.....kg Apfel der Woche, D	5,49 / kg		
.....kg Apfel Koru, NZ	4,99 / kg		
.....kg Apfel Topaz, Regio	5,49 / kf		
.....kg Apfelmel-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,59 / kg		
.....kg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St		
.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg		
.....St Birnen, Regio/F	7,39 / kg		
.....kg Cherimoya, Sp	9,90 / kg		
.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g		
.....St Datteln, Isr. ?	2,98 / 200 g		
.....St Granatapfel, Sp	3,59 / St		
.....St Grapefruit, MX	2,49 / Stück		
.....250 g Heidelbeeren, D/NL	5,99 / 250 g		
.....St Honigmelone Galia, I	4,49 / kg		
.....St Honigmelone Piel de Sapo	4,49 / kg		
.....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	3,69 / Stück		
.....kg Orangen, 3 kg Vorratsstüte	17,40 / 3 kg		
.....kg Orangen, ZA	5,99 / kg		
.....kg Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg		
.....kg Physalis/Kapstachelbeeren	3,99 / 100 g		
.....kg Satsumas, Sp	6,39 / kg		
.....St Sharon/Kaki, Sp	2,39 / St		
.....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	8,49 / kg		
<b>Nüsse</b>			
.....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		
<b>Pilze</b>			
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g		
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g		
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g		
<b>Zwiebeln</b>			
.....kg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg		
.....kg Schalotten, D	8,79 / kg		
.....kg Zw iebeln gelb, Regio	3,69 / kg		
.....Bund Zw iebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund		
.....kg Zw iebeln rot, D/Regio	3,99 / kg		
.....kg Zw iebeln w eiß, I ?	3,99 / 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.**