



Am vergangenen Sonntag haben wir in Augsburg die Messe **BioSüd** besucht. Hier konnten wir viele Informationen über Neuheiten erhalten. Wie auf diesen Messen üblich, gab es auch die Möglichkeit sehr vieles zu Probieren. Die BioSüd war wesentlich kleiner und übersichtlicher als die Bio-Fachmesse in Nürnberg. Jedoch - „Klein, aber oho!“ So kann man schon sagen.

Es waren intensivere Gespräche möglich. Kein Gedränge und rundum eine gute Stimmung. Da diese Messe nur an einem Tag stattfindet ist das „Standpersonal“ wesentlich entspannter und motivierter.

In den nächsten Tagen werden wir uns einen Überblick verschaffen und Neuheiten für Sie herausuchen.

**Granatsplitter - vegan –
ein veganer Genussgipfel**

Bisquitteig mit Schokocreame auf Mürbeteigtafer, umhüllt von Zartbitterschokolade.

Sehr lecker, nicht geeignet für Kalorienzähler....

Zutaten: Margarine, Sojamilch, Rohrohrzucker, Dinkelmehl Type 630, Zartbitter Kuvertüre, Kakaopulver, Maisstärke, Belebtes Wasser, Sonnenblumenöl, Dinkelvollkornmehl, Vanillezucker, Himbeerkonfitüre, Rum, Weinstein Backpulver, Steinsalz

3,20 €/ Stück



Wieder lieferbar –
das beliebte **Kürbisbrot**

von der Vollkornbäckerei Köhler.

Es ist ein helles Dinkelbrot mit glatter und weicher Kruste.

Die goldgelbe Krume und den saftig aromatischen Geschmack erhält das Brot durch 20 % frischem Kürbismus.

500 g Kastenbrot für **4,45 €**

Jetzt ist die Kürbisernte bald beendet. Der Spaghettikürbis ist eine nicht so bekannte Kürbissorte. Dabei lässt sich dieser sehr leicht zubereiten. Die Schale ist hart und nicht essbar. Er kann im Ganzen gekocht oder halbiert im Backofen zubereitet werden.

Das fertige Fruchtfleisch wird mit einer Gabel aus der Schale gelöst. Hierbei entstehen die „Spaghetti“. Je nach Rezept wird der fertige Kürbis weiter verarbeitet.

Inhaltsstoffe: Er ist kalorienärmer (ca. 20 kcal/100g), da er weniger Kohlenhydrate und Zucker enthält. Deshalb ist er viel „erfrischender“ und man kann auch mehr davon essen.



Wir wünschen Ihnen
eine gute Woche
Marion & Stefan

**Spaghettikürbis aus dem
Backofen**

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Spaghettikürbis
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Den Spaghettikürbis waschen und der Länge nach halbieren.
- Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen.
- Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Knoblauch und Rosmarin mit dem Olivenöl vermischen und die Kürbishälften damit bestreichen. Salzen und pfeffern.
- Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben in den Ofen geben und ca. 45 Min. garen.
- Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis.
- Wenn das Fruchtfleisch weich ist werden der Knoblauch und der Rosmarin von dem Kürbisfleisch abgenommen. Das weiche Fruchtfleisch herausschaben. Dieses zerfällt jetzt zu "Spaghetti". Mit dem Knoblauch und Rosmarin als Topping servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 41/21
 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 11.10.2021 bis Freitag, den 15.10.2021 KW 41 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Lauch, Zwiebel gelb, Rote Bete (M, L, XL), Kürbis Hokkaido (L, XL), Birnen, Bananen, Äpfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Lauch, Zwiebel gelb, Rote Bete, Knollensellerie, Kürbis Hokkaido (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Butternut, Lauch, Zwiebel gelb, Rote Bete (M, L, XL), Kürbis Hokkaido (L, XL), Birnen, Bananen, Äpfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Lauch, Kürbis Hokkaido (L, M, XL), Knollensellerie (L, XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Birnen, Bananen, Äpfel, Trauben weiß, Trauben blau, Pflaumen, Satsumas, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb
Büroobstkorb:	O	Birnen, Bananen, Äpfel, Trauben weiß, Trauben blau, Pflaumen, Satsumas, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb
Probekorb:	O	Salat, Möhren, Weißkraut, Lauch, Zwiebel gelb, Rote Bete, Kürbis Hokkaido, Birnen, Bananen, Äpfel

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse			
.....St Auberginen, Regio	8,79 / kg	Obst	
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, / Sp	7,79 / kgSt Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....St Blaukraut, Regio	3,99 / kgSt Apfel 3 kg Vorratsstübe.....	15,90 / 3 kg
.....St Blumenkohl, Regio/NL	4,89 / Stkg Äpfel der Woche, D	5,49 / kg
.....kg Broccoli, Regio	8,49 / kgkg Apfel Koru, NZ	4,99 / kg
.....kg Buschbohnen, Regio	9,90 / kgkg Apfel Topaz, Regio	5,49 / kg
.....250g Cherytomaten, Regio	2,99 / 250 gkg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,59 / kg
.....St Chinakohl, Regio	4,99 / kgkg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St
.....kg Fenchel, Regio	6,79 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,49 / kgkg Birnen, Regio/F/I	7,39 / kg
.....kg Grünkohl, Regio	7,89 / kgkg Clementinen, Sp	6,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 gSt Datteln, Isr. ?	2,98 / 200 g
.....St Knollensellerie, D	4,79 / kgSt Granatapfel, Sp	3,99/St
.....St Kohlrabi / Regio	2,49 / StSt Grapefruit, MX	2,49 / Stück
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,99 / kgSt Honigmelone Piel de Sapo	5,69 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	3,99 / kgSt Kiwi Gelb, Arg	1,59 / St
.....St Kürbis Spaghetti, Regio	3,49 / kgSt Kiwi, Arg.	0,79 / Stück
.....St Kürbis Sunburst, Regio	3,49 / kgSt Limetten, CO	8,89 / kg
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 gSt Mango, BF/Sp	2,69 / Stück
.....kg Lauch, Regio/F	6,79 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratsstübe	17,40 / 3 kg
.....kg Mangold, Regio	7,69 / kgkg Orangen, ZA	5,99 / kg
.....Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgkg Pflaumen blau, Sp/I	6,89 / kg
.....kg Minigurken, Gr	8,99 / kgkg Pflaumen gelb, Sp	6,89 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kgkg Physalis/Kapstachelbeeren, Regio	3,99 / 100 g
.....kg Navetrübchen, Regio	4,99 / kgSt Sharon/Kaki, Sp	1,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp, Regio	9,89 / kgkg Satsumas, Sp	6,39 / kg
.....kg Paprika grün, Regio	8,89 / kgkg Trauben blau kernlos, I	7,89 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Gr/Regio	9,89 / kgkg Trauben blau, I	5,79 / kg
.....kg Pastinaken, D	6,89 / kgkg Trauben weiß kernlos, I	7,49 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,39 / Bundkg Trauben weiß, I	5,79 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	3,59 / Stkg Zitronen, /Sp	6,79 / kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,59 / kgkg Zwetschgen, D	7,89 / kg
.....kg Rübchen Goldball, Regio	4,99 / kg		
.....St Salat Batavia, Regio	2,59 / St	Nüsse	
.....St Salat der Woche, Regio	2,59 / StBeutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,59 / St200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Schlangengurke, Regio/BG	2,69 / St200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....kg Schwärzwurzeln, NL	5,69 / kg		
.....kg Spitzkraut, /Regio	4,49 / kg	Pilze	
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / St200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....kg Tomaten, Regio/Sp	7,99 / kg200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....kg Weißkraut, Regio	3,89 / kg100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g
.....St Wirsing, Regio	4,49 / kg		
.....kg Zucchini, Sp	3,79 / kg	Zwiebeln	
Kartoffeln	kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Kartoffeln Actr./Magda (vfk), Regio	3,49 / kgkg Schalotten, D	8,79 / kg
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,49 / kgkg Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.....kg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,49 / kgBund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,49 / kgkg Zwiebeln rot, D/Regio	3,99 / kg
.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kgkg Zwiebeln weiß, I ?	3,99 / kg
Sprossen / Kräuter			
.....Topf Basilikum im Nawaro-Topf	2,99 / Topf		
.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale	Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!	
.....Bund Petersilie kraus	2,09 / Bund		
.....Bund Schnittlauch	2,39 / Bund		
.....Bund Zitronen-/Lemongras	2,99 / Bund		

Aktuelles Käseangebot im Oktober 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 Oktober 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 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,50 €
.....	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	Dinkel laden	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 €
.....	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 €
....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €

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 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.