



Kennen Sie das auch? Sie kommen von einer langen Wanderung oder einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause und verspüren Appetit auf etwas Deftiges. Aber Sie haben keine passenden Zutaten für eine leckere Suppe oder auch zu wenig Antrieb sich noch lange in die Küche zu stellen.

Als Abhilfe können Sie sich jetzt mit leckeren Suppen / Eintöpfe von Ökoland bevorraten.

Chili con Carne nach mexikanischer Tradition wird aus vielen leckeren Kidneybohnen und besten Fleischstücken von Rind und Schwein bereitet. Eine Komposition aus feinem Gemüse rundet die kräftige, herzhafteste Mahlzeit ab. 400 g Dose für 3,99 €

Erbseintopf mit Würstchenscheiben

400 g Dose für 2,99 €

Mexikanische Bohnensuppe, vegetarisch

400 g Dose für 2,99 €



Ravioli -hefefrei-

Italiens gefüllte Teigtaschen sind ein echter Klassiker, fleischhaltiger Füllung in Tomatensauce

400 g Dose für 2,99 €

**Spülbürste von Redecker, aus Buchenholz
 und Roßhaar 2,99 € / Stück**



Ersatzkopf für die Spülbürste

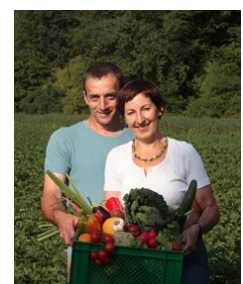
1,99 € / Stück



Neu im Sortiment:

Verschiedene Herbstkäse zum Überbacken, mit Pfeffer oder Nüssen – schauen Sie einfach in unserem Online-

Eine schöne Woche
 wünschen Ihnen
 Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 43/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .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 19.10.2020 bis Freitag 23.10.2020 KW 43/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie (S), Kartoffeln Princess, Kohlrabi, Kürbis Butternut (M, L, XL)
	O O O O	Radieschen (L, XL), Bananen, Satsumas
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie (S, M), Kartoffeln Princess, Kohlrabi, Radieschen, Zwiebel gelb (M, L, XL), Kürbis Butternut (L, XL)
	O O O O	
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie (S), Kartoffeln Princess, Kohlrabi, Kürbis Butternut (M, L, XL)
	O O O O	Radieschen (L, XL), Bananen, Satsumas
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Knollensellerie, Kartoffeln Princess, Kohlrabi, Radieschen (M, L, XL), Kürbis Butternut (L, XL), Äpfel der Woche
	O O O O	
Obst:	S M L XL	Bananen, Satsumas, Apfel, Birnen, Granatapfel, Sharon/Kaki, Kiwi, Kiwi gelb
	O O O O	

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regio/Sp	6,49 / kgkg Ananas, CR	2,99 / Stück
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt Apfel Elstar, Regio	5,69 / kg
.....kg Fenchel, Regio	6,39 / kgSt Apfel Jonagold, Regio	5,69 / kg
.....kg Grünkohl, Regio	8,49 / kgSt Apfel Topaz, D	5,69 / kg
.....St Gurken Mini, Sp/Gr	9,90 / kgSt Apfel der Woche, D	5,69 / kg
.....St Gurken Schlangengurke, Regio	2,49 / StSt 3 kg Vorratstütze Apfel	16,55 / 3 kg
.....kg Lauch, Regio	5,79 / kgkg Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Paprika gelb, Regio	9,90 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regio	8,90 / kgSt Birnen, F/IT/D	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regio	9,90 / kgkg Clementinen, Sp	6,39 / kg
.....kg Spinat, Regio	7,99 / kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regio	3,99 / StSt Granatapfel, SP/I	3,29 / St
.....kg Tomaten, Sp	8,99 / kgSt Grapefruit, ZA ?	2,49 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	6,39 / kg100g Kapstachelbeeren, Regio	3,99 / 100 g
Wurzelgemüse	St Kiwi gelb, I	0,89 / St
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgSt Kiwi, I	0,79 / Stück
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Limetten, CO	8,89 / kg
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgSt Mango, Sp	3,39 / Stück
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstütze	17,40 / 3 kg
.....kg Pastinaken, D	6,59 / kgkg Orangen, Gr/Sp	3,99 / kg
....Bund Radieschen, Regio	2,25 / Bundkg Pflaumen, Sp	5,89 / kg
.....St Rettich schwarz, Regio	4,49 / kgkg Satsumas, Sp	5,99 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,99 / StSt Sharonfrucht, Sp	1,79 / St
.....kg Rote Bete, Regio	3,39 / kgkg Trauben blau, I	5,49 / kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,49 / kgkg Trauben blau, kernlos, I	7,89 / kg
.....kg Sellerieknolle, Regio	3,99 / kgkg Trauben weiß, I	5,49 / kg
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kgkg Trauben weiß, kernlos, I	6,99 / kg
.....kg Topinambur, Regio	6,59 / kgSt Zitronen, I	7,39 / kg
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100gkg „Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/l solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, Regio	3,99 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	7,89 / kg
.....St Blumenkohl, ?	4,49 / Stkg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,39 / kg
.....kg Broccoli, Regio/NL	7,99 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....St Chinakohl, D/ Regio	3,99 / kgkg Kartoffeln Princess (fk), Regio	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,25 / Stkg Kartoffeln Queen Anne (vfk), Regio	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Superschmelz, Regio	3,49 / kg		
.....kg Rosenkohl, NL	7,89 / kg	Zwiebeln	
.....St Spitzkraut, I	3,89 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,39 / kgkg Knoblauch, Regio	1,99 / 100g
.....St Wirsing, Regio	4,39 / kgkg Schalotten, A	6,99 / kg
Salate	kg Zwiebeln gelb, Regio	3,29 / kg
.....St Salat Batavia, Regio/F	2,59 / St Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,89 / Bund
.....St Salat der Woche, Regio/F	2,59 / Stkg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio/F	2,59 / Stkg Zwiebeln weiß, I	3,99 / kg
.....St Salat Endivien, Regio	2,69 / St		
.....St Salat Feldsalat, Regio	2,99 / 100 g	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Radicchio, Regional	8,49 / kgSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
....100g Salat Rucola, Regio	2,59 / 100 g	... Topf Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
.....St Salat Zuckerhut, Regio	3,99 / kg	... Topf Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
Kürbis		Nüsse	
.....St Kürbis Butternut, Regional	3,69 / kg	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Kürbis Hokkaido, Regional	2,99 / kg200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Kürbis Pattison, Regional	2,99 / kg200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
Pilze		Da es sonstiges	
....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g		
....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g		
....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g		

Backwaren im Oktober 2020

(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	3,50 €
.....	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, weizenfrei	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	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	4,45 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €

Vollkornbrötchen

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1 Stück
.....	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	Pitabrötchen	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 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	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	Zwetschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1367	Bunte Möhre	1 Stück	2,90 €
.....	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 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €
.....	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 Oktober 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
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48%	England	2,39 € / 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	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
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%	Hoodammer	2,99 € / 100 g
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 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%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
161864	Offenheißer Käsegenuss,	Klosterkäserei Schlierbach	150 g	2,99 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung
183216	Raclette in Scheiben, 300 g Packung	ÖMA		5,29 € / 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
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
160569	HerbstCambera mit Pfeffer, 125 g Stück	ÖMA	125 g	2,29 € / Stück
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 €