



Liebe Kunden!

Neuheiten!

Lupinen Filet von Albers

Die vegetarische Filetvariante - ob mit Kräuterbutter oder einer Soße ihrer Wahl - als Hauptgericht oder auch einfach zu Salat
Best.Nr. 173406 200 g / **3,79 €**



Lupinen Gyros von Albers

Dieses Lupinen Gyros, hergestellt auf der Basis von Süßlupinensamen, verschiedenem Gemüse und Kräutern überzeugt durch seinen runden Geschmack, Biss und die schnelle und einfache Zubereitung.

Best.Nr. 173417 200 g / **2,79 €**



Reisdrink in der Flasche, Voelkel
6 x 0,75 l Kasten
Best. Nr. 129914 / 14,99 € zuzgl. Pfand

Kleine Reibeküchlein aus Pastinaken und Kartoffeln und einem Joghurt Dip mit Kräutern

Zutaten für 4 Personen:

Für die Reibeküchlein:

- 450 g Pastinaken
- 200 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/4 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 5 g Dill
- 5 g glatte Petersilie
- 40 g Mehl
- 2 Eier (Größe L)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- Salz

Für den Dip:

- 150 g Joghurt
- 5 g Dill
- 5 g glatte Petersilie
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 1 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Joghurt-Dip alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Wachstuch abdecken und bis zum Servieren kaltstellen. Die Pastinaken und Kartoffeln waschen schälen. Beide Gemüse mit einer Reibe fein raspeln. Das geraspelte Gemüse auf ein feines Geschirrtuch geben und damit auswringen, bis eine trockenere Masse entstanden ist.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Dill fein hacken. Gemüse mit Kräutern, Mehl, Frühlingszwiebeln und Zitronensaft vermengen, mit Salz abschmecken. Eier verquirlen und unter den Teig mischen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Reibekuchenmasse esslöffelweise in die Pfanne geben und flach drücken. Von jeder Seite 3-4 Minuten knusprig braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit restlichem Teig genauso verfahren. Fertige Reibeküchlein bei 50 °C im Backofen warm halten.

Die fertigen Reibeküchlein zusammen mit dem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Die neue Schrot & Korn ist da!

Mit dem Inhalt: Bio-Wissen: Margarine
Wirtschaften mit Werten - wie es um mehr als Gewinne gehen kann.

Superbohne rettet die Welt - Hülsenfrüchte sind super gesund und super Klimaschützer

Bitte kostenlos mitbestellen!

Wir wünschen Ihnen eine gute Woche
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 06/22
 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 07.02.2022 bis Freitag, den 11.02.2022 KW 06 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Paprika rot, Kohlrabi (M, L, XL), Mangold, Paprika gelb (M, L, XL), Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Paprika rot, Kohlrabi (M, L, XL), Mangold, Paprika gelb, Wirsing (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Paprika rot, Kohlrabi (M, L, XL), Mangold, Paprika gelb (M, L, XL), Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Weißkraut (S, M, L), Gelbe Bete (M, L, XL), Zwiebeln gelb (L, XL), Topinambur (XL)
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen, Orangen, Clementinen, Blutorangen, Birnen
Büroobstkorb:	<input type="radio"/>	Äpfel der Woche, Bananen, Mandarinen, Clementinen, Birnen
Probekorb:	<input type="radio"/>	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Nicola, Paprika rot, Kohlrabi, Mangold, Paprika gelb, Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	8,79 / kgSt Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, V/Sp	6,89 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,19 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	4,29 / kgkg Apfel der Woche, D	4,89 / kg
.....St Blumenkohl, F/ I	3,99 / Stkg Apfel Idared, D	4,89 / kg
.....kg Broccoli, V/Sp	6,89 / kgkg Apfel Jonagold, D	4,89 / kg
.....250g Cherrytomaten, V/Sp	2,99 / 250 gkg Apfel Pinova, Regio	4,89 / kg
.....St Chinakohl, Regio	4,69 / kgkg Apfel Topaz, Regio	4,89 / kg
.....100g Feldsalat, Regio/D	3,49 / 100 gkg Apfelbrei-Apfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....kg Fenchel, I ?	7,99 / kgkg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St
.....kg Gelbe Bete, D	4,49 / kgkg Bananen, EC/PE	2,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regio	7,99 / kgkg Birnen, D/NL	7,69 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,49 / 100 gkg Blutorangen, I	3,89 / kg
.....kg Knoblauch, Sp/D/O	1,79 / 100 gkg Clementinen, Sp	5,49 / kg
.....St Knollensellerie, D	3,79 / kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Kohlrabi, Sp/I	2,29 / StSt Datteln, Deglet Nour, Isr.	2,98 / 200 g
.....St Kürbis Butternut, Regio/I?	3,99 / kgSt Granatapfel, Sp/VGr	3,49 / St
.....St Kürbis Hokkaido, Regio/NL	3,99 / kgSt Grapefruit, Gr/I	2,49 / Stück
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 gSt Kiwi Gelb, I	0,99 / St
.....kg Lauch, F/I	6,79 / kgSt Kiwi, VGr	0,89 / Stück
.....kg Mangold, I	6,79 / kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....Stange Meerrettich, O	15,90 / kgkg Mandarinen, I	4,49 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kgSt Mango, BR/PE	2,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, F ?	4,99 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,99 / 3 kg
.....kg Paprika gelb, Sp, I	7,49 / kgkg Orangen, Sp	3,49 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	7,49 / kgkg Zitronen, V/Sp	7,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/I	7,49 / kg	Nüsse	
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kgBeutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....Bund Radieschen, I	2,49 / Bund200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....kg Rettich schwarz, D	4,49 / kg200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....St Rettich weiß, I ?	3,89 / St	Pilze	
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,59 / kg200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....kg Rübchen Goldball, F ?	5,99 / kg200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....100 g Rucola, Regio/I	2,99 / 100 g100 g Kräuterseitlinge, Regio	2,80 / 100 g
.....St Salat Batavia, Regio/VF	2,79 / St100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g
.....100 g Salat Chiccoree, D/Regio	1,19 / 100 g	Zwiebeln	
.....St Salat der Woche, Regio/VF	2,79 / Stkg Gemüsezwiebeln, D	4,39 / kg
.....St Salat Endivien, I ?	3,49 / Stkg Schalotten, D	9,90 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio/VF	2,79 / Stkg Zwiebeln gelb, Regio	3,59 / kg
.....100 g Salat Postelein, Regio	3,49 / 100 gBund Zwiebeln im Bund, I	3,69 / Bund
.....St Salat Radicchio, I	7,89 / kgkg Zwiebeln rot, D/Regio	3,99 / kg
.....St Salat Zuckerhut, Regio/I	4,49 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....St Schlangengurke, Sp	2,99 / StSchale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....kg Schwärzkohl, Regio/I ?	7,99 / kg	Kartoffeln	
.....kg Schwärzwurzeln, NL	5,89 / kgkg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg Spitzkraut, Regio/NL/Sp	4,99 / kgkg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,49 / Stkg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg
.....St Steckrüben, Regio	3,89 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten, Sp/I	6,99 / kg		
.....kg Topinambur, Regio	5,99 / kg		
.....kg Weißkraut, Regio	3,79 / kg		
.....St Wirsing, Regio/I	7,90 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, Regio	8,90 / kg		
.....kg Zucchini, Sp	8,99 / kg		

Hier handelt es sich um Frischware,
 deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im Februar 2022

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

166419	Allgäuer Tilsiter, mind. 50 % Fett	ÖMA	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
122815	Butterkäse, 5 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,89 € / 100 g
121206	Gouda jung, 5 Wochen gereift, 50% Fett	dennree	1,49 € / 100 g
163743	Herbstkäse Kürbis, 4 Wochen gereift	Hoodammer	2,29 € / 100 g
125133	Red Leicester, mind 48%, 5 Monate gereift	Vallée Verte	2,49 € / 100 g
119777	Ringelblumen-Käse, Hofkäserei Belrieth	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
161065	Hoodammer Basilikum Bockshornklee, mind. 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
105153	Hoodammer Grünes Pesto, mind. 50 % Fett	Baldauf	1,89 € / 100 g
162371	Hoodammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,39 € / 100 g
163664	Nordsee Käse geräuchert	Dänemark	2,79 € / 100 g
151738	Trüffelkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,99 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,79 € / 100 g
161223	Steinpilzkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Aurora Gold	1,90 € / 100 g
164799	Uriger Hannes, 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,79 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,49 € / 100 g
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett	Söbbeke	1,99 € / 100 g
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.		1,89 € / 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
163732	Ziegenfrischkäse-Rolle Honig & Cashew, ca. 250g	Natürlich v. Höchsten	3,19 € / 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	1,59 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,79 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,99 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	2,79 € / 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	3,49 € / 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	1,49 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,49 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,49 € / 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

161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger Milchhandwerker	1,35 g Glas	4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,89 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,89 €
117404	Körniger Frischkäse mit Kräutern	Andechser	200 g	1,69 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,45 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	3,49 €
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 €
162933	WildeWeideKuh Walnuss & Karamell Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop

Backwaren im Februar 2022

(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

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,00 €
.....	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 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,65 €
.....	1624	Dinkel Krapfen hell	1 Stück	1,80 €
.....	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

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,70 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1307	Gew ürz Kuchen	1 Stück	2,70 €
.....	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	2,40 €

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	5,50 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,15 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	3,00 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,50 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,50 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

Brötchen

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	1,00 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,20 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,60 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	3,00 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €

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	1,35 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.