



Liebe Kunden,

ab sofort können Sie sich Pekannüsse von uns liefern lassen.

Pekannüsse enthalten 19 Vitamine und Mineralien. Vitamine aus der B-Gruppe, Vitamin A, Vitamin E, Kalzium, Kalium, Folsäure, Phosphor, Zink und Magnesium sind ebenfalls in Pekannüssen vorhanden. Wenn wir den täglichen Wert der benötigten Mineralien für unseren Körper betrachten, liefern Pekannüsse 10 % der Gesamtmineralien. Pekannüsse sind eine reiche Quelle von Proteinen und enthalten weniger Kohlenhydrate und kein Cholesterin. Sie eignen sich perfekt für eine natriumarme Diät für Herzpatienten und Personen mit hohem Blutdruck, da die Pekannuss frei von Natrium ist.

Best.Nr. 457762 **100 g/ 3,79 €**



Die neue **LandLust Mai / Juni 2022** ist erhältlich!

Aus dem Inhalt: Gartenpraxis: Düngen und Wässern, Zuckermais anbauen, Clematis, Geschenke zur Geburt, Brunch-Buffer, der Biber, Landpartie in Brandenburg
Best.Nr. 123523 für 4,80 € je Zeitschrift

Rote Linsensuppe, vegetarisch

Linse gehören zu den ältesten kultivierten Hülsenfruchtarten, sie stammen ursprünglich aus Vorderasien und liefern wertvolles Eiweiß. Die Rote Linsensuppe überzeugt durch eine feine, leicht stückige Konsistenz. Die roten Linse geben zusammen mit der Gewürzmischung und der Kokosnote einen ausgewogenen, leicht fruchtigen und exotischen Geschmack.

Best.Nr. 605616 400 g Dose / **2,99 €**



Sie mögen „Schnäppchen“ ?

Dann schauen Sie in unserem Online-Shop die „Sonderangebote“ an! Es lohnt sich!

Hier finden Sie Saisonprodukte zu günstigen Preisen – solange der Vorrat reicht.

Feines Kohlrabisüppchen mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stück Kohlrabi mit Grün (ca.400g)
- 1 Zwiebel
- 1 große Kartoffel
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Das zartes Kohlrabigrün beiseitelegen. Die Kohlrabi schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Alles (außer dem Kohlrabigrün) in heißer Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben. Den Wein, 700 ml Wasser und Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Kohlrabigrün waschen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Blättchen in die Suppe geben und ca. 1 Minute mitkochen. Die Suppe fein pürieren. Den Frischkäse einrühren. Die fertige Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit dem Rest der Blättchen bestreuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen eine
gute Woche
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 17/22
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.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 25.04.2022 bis Freitag, den 29.04.2022 KW 17 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat Regional, Möhren, Schlangengurke, Kartoffeln Nicola, Knollensellerie, Wirsing (L, XL), <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Apfel der Woche, Bananen, Orangen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Regional, Möhren, Schlangengurke, Kartoffeln Nicola, Knollensellerie, Wirsing (XL), <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fenchel, Kresse (S, L, XL),
Mild:	S M L XL	Salat Regional, Möhren, Schlangengurke, Kartoffeln Nicola, Blumenkohl (L, XL), <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Apfel der Woche, Bananen, Birnen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Regional, Möhren, Kartoffeln Nicola, Pastinaken, Knollensellerie, <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kresse (M, L, XL), Minigurken (L, XL), Apfel Jonagold
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Bananen, Orangen, Birnen, Pflaumen, Mandarinen, Zitronen, Avocado <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Büroobstkorb:	<input type="radio"/>	Apfel der Woche, Bananen, Orangen, Birnen, Pflaumen, Mandarinen
Probekorb:	<input type="radio"/>	Salat Regional, Möhren, Schlangengurke, Kartoffeln Nicola, Knollensellerie, Wirsing, Apfel der Woche, Bananen, Orangen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	6,99 / kgSt Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, V/Sp	6,49 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,19 / 3 kg
.....St Blaukraut, NL	4,29 / kgkg Apfel der Woche, D	4,89 / kg
.....St Blumenkohl, F / I	3,89 / Stkg Apfel Jonagold, D	4,89 / kg
.....kg Broccoli, V/Sp	6,79 / kgkg Apfel Pinova, Regio	4,89 / kg
.....250g Cherrytomaten, V/Sp	3,29 / 250 gkg Apfel Topaz, Regio	4,89 / kg
.....St Chinakohl, Sp	4,69 / kgkg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....100g Feldsalat, F	3,49 / 100 gkg Avocado, Ma/Sp	2,89 / St
.....kg Fenchel, I ?	6,59 / kgkg Bananen, EC/PE	3,20 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	4,49 / kgkg Birnen Arg.	6,79 / kg
.....kg Gurken Mini, Regio	9,90 / kgSt Cherimoya, Sp	12,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,49 / 100 gSt Datteln, große Früchte, Isr	5,89 / 200 g
.....kg Knoblauch, Sp/D/O	1,79 / 100 gSt Datteln, Deglet Nour, Isr.	2,98 / 200 g
.....St Knollensellerie, D	3,99 / kgSt Granatapfel, Sp/V/Gr	3,49/St
.....St Kohlrabi, Sp/I	2,29/ StSt Grapefruit, Gr/I	2,49 / Stück
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 gSt Kiwi, V/Gr	0,99 / Stück
.....kg Lauch, I/F	6,49/ kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....Stange Meerrettich, O	15,90 / kgkg Mandarinen, V/Sp	6,19 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kgSt Mango, BF	2,89 / Stück
.....kg Navetrübchen, F ?	4,99 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte, Sp	11,49 / 3 kg
.....kg Pak Choi, V/NL	3,49 / Stkg Orangen, Sp	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp, V/Isr	9,69 / kgkg Pflaumen, CL	9,90 / kg
.....kg Paprika grün, Sp	7,99 / kgkg Zitronen, V/Sp	6,49 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/V/Isr	9,69 / kg		
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	Nüsse	
..... Bund Radieschen, V/Regio	2,49 / BundBeutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....kg Rettich lila, Regio	4,99 / kg200 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, Regio	2,89 / 200 g
.....kg Rübchen Goldball, F ?	5,99 / kg200 g Champignons, Regio	2,79 / 200 g
.....100 g Rucola, Regio/I	2,99 / 100 g100 g Kräuterseitlinge, Regio	2,99 / 100 g
.....St Salat Batavia, V/F	2,79 / St100 g Shiitake, Regio	2,99 / 100 g
.....100 g Salat Chiccoree, D/Regio	1,19 / 100 g		
.....St Salat Regional	2,99 / St	Zwiebeln	
.....St Salat der Woche, I/F	2,79 / Stkg Gemüsezwiebeln, D/I	4,39 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio/VF	2,79 / Stkg Schalotten, D	9,90 / kg
.....St Salat Radicchio, I	7,89 / kgkg Zwiebeln gelb, Regio	3,59 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,89 / StBund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....kg Schwarzwurzeln, NL	5,89 / kgkg Zwiebeln rot, NL	4,39 / kg
.....kg Spargel grün, GR	23,90 / kg		
.....kg Spargel weiß/violett, GR	25,90 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....kg Spinat, Regio/I	9,90 / kgSchale Kresse, Region	1,10 / Schale
.....kg Spitzkraut, Sp	5,69 / kgTopf Melisse, Regio	3,39 / Topf
.....St Stangensellerie, Sp	2,99 / StTopf Minze, Regional	3,39 / Topf
.....St Steckrüben, Regio	3,89 / kgTopf Petersilie, Region	3,39 / Topf
.....kg Tomaten, Sp/I	6,99 / kgTopf Schnittlauch, Regio	3,39 / Topf
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kg		
.....kg Weißkraut, Regio	3,79 / kg	Kartoffeln	
.....St Wirsing, Regio/I	4,49 / kgkg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,29 / kg
.....kg Wurzelpetersilie, Regio	8,90 / kgkg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,29 / kg
.....kg Zucchini, Sp	6,69 / kgkg Kartoffeln Linda (fk), Regio	3,29 / kg
	kg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	3,29 / kg
	kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,29 / kg

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

Aktuelles Käseangebot im April 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		2,29 € / 100 g
167049	Bärlauchkäse, lactosefrei		2,19 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei		1,99 € / 100 g
166252	Blöckle-Gartenkräuter, Schnittkäse		2,29 € / 100 g
122815	Butterkäse, 5 Wochen gereift		1,49 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei		2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei		1,89 € / 100 g
121869	Frühlingsgouda, 50% Fett, lactosefrei		1,89 € / 100 g
121206	Gouda jung, 5 Wochen gereift, 50% Fett		1,49 € / 100 g
125133	Red Leicester, mind 48%, 5 Monate gereift		2,49 € / 100 g
119777	Ringelblumen-Käse, Hofkäserei Belrieth		2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett		1,99 € / 100 g
161065	Hoodammer Basilikum Bockshornklee, mind. 50 % Fett		1,99 € / 100 g
105153	Hoodammer Grünes Pesto, mind. 50 % Fett		1,89 € / 100 g
162371	Hoodammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett		1,99 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen		2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett		2,39 € / 100 g
163664	Nordsee Käse geräuchert		2,79 € / 100 g
151738	Trüffelkäse, 50 % Fett		2,99 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei		2,79 € / 100 g
161223	Steinpilzkäse, 50 % Fett, laktosefrei		1,90 € / 100 g
164799	Uriger Hannes, 6 Wochen gereift		2,79 € / 100 g
124637	Weißbierkäse		2,49 € / 100 g
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett		1,99 € / 100 g
Ziege und Schaf			
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück		2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%		2,99 € / 100 g
163732	Ziegenfrischkäse-Rolle Honig & Cashew, ca. 250g		3,19 € / 100 g
Abgepackte Käse			
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	ca. 250 g	1,79 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	200 g Schale	3,99 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	200 g	2,79 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	150 g	3,49 € / Beutel
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück		4,99 € / Packung
Scheibenkäse, abgepackt			
124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	125 g	2,99 € / Packung
Brie - Camembert			
			Preis / Stück
117112	Back Camembert, 45 % Fett	100 g	2,49 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	220 g	2,99 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	100 g	1,49 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	ca.180 g	2,49 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	100 g	1,99 € / Packung
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J. Bernard	200 g	3,49 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	250 g	3,79 € / Stück
Frischkäse			
161673	Feta-Creme Fanti das Schaf		4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	175 g	1,89 €
114939	Frischkäse Natur	175 g	1,89 €
117404	Körniger Frischkäse mit Kräutern	200 g	1,69 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	125 g	1,99 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	125 g	1,99 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	200g Becher	1,45 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	200 g Becher	3,49 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas		3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas		3,59 €
162933	WildeWeideKuh Walnuss & Karamell Frischkäse im 140 g Glas		3,59 €

Backwaren im April 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 €
.....	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 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,70 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,05 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,80 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,30 €
.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	2,10 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,90 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €
.....	1257	Glückstaler	1 Stück	2,45 €
.....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,90 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1271	Kapuziner	1 Stück	3,50 €
.....	1342	Hinbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,90 €
.....	1270	Nusschnitte	1 Stück	2,70 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1337	Rhabarberkuchen -vegan-	1 Stück	2,75 €
.....	1345	Walnuss Brownie	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.