



*Neuheiten!*

**Croutons Natur von Sommer**  
Demeter-Qualität, vegan,  
Geröstete Brotwürfel

Best.Nr. 6070487 100 g / 1,99 €



**Croutons Kräuter von Sommer**  
Demeter-Qualität, vegan,  
Geröstete Brotwürfel

Best.Nr. 607037 100 g / 1,99 €



**Artischockenherzen**  
mit frischen Kräutern in Öl  
Best.Nr. 565536  
200 g Glas / 5,49€



**Käferbohnen**

von MUTTER NATUR  
Bio Käferbohnen besitzen eine Reihe wertvoller Inhaltsstoffe. Das Besondere an dieser Spezialität ist aber sicher der hohe Eiweißgehalt. Vorteil der genussfertigen Käferbohnen im Glas: Sie ersparen sich nicht nur stundenlanges Einweichen der Bohnen in Wasser, sondern auch das anschließende Kochen. Käferbohnen eignen sich hervorragend für Suppen, Eintöpfe, als Beilage für Salate oder für Süßspeisen.  
Best.Nr. 591153  
235 g Glas (140 g) / 2,99 €



**Schwarze Bohnen**

von MUTTER NATUR  
Vorteil der genussfertigen Schwarzen Bio Bohnen im Glas: Sie ersparen sich nicht nur stundenlanges Einweichen der Bohnen in Wasser, sondern auch das anschließende Kochen. So können Sie ohne lange Vorbereitungszeit köstliche Bohnengerichte genießen. Schwarze Bio Bohnen sind sehr vielseitig einsetzbar - als Zutat für Eintöpfe, Gemüsegerichte oder als Beilage zu Salat, Mais und Reisgerichten  
Best.Nr. 591254  
235 g Glas (140 g) / 2,79 €



**Salatgurke geschmort**

Zutaten für 4 Portionen:  
2 Salatgurken  
1 TL Butter  
1 TL Dill, frisch oder TK  
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mithilfe eines Esslöffels die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Jetzt die Gurkenstücke in der heißen Butter anschwitzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.  
Zum Schluß nur noch mit Salz und Dill würzen und heiß servieren.  
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

**Vorankündigung!**

Der Bäcker Steinruck macht eine längere Lieferpause.  
Wir können Ihnen in der Zeit vom **15.08.- 16.09.22** keine „Steinruckbackwaren“ liefern.

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan  
Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 33/22  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: 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 Dienstag den 16.08.2022 bis Freitag, den 19.08.2022 KW 33 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi Superschmelz, Tomaten, Zwiebeln gelb, Mangold (M,L, XL), Bananen, Birnen, Trauben blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Lauch, Mangold, Tomaten, Gurkenmix O O O O
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Mangold, Tomaten, Zwiebeln gelb, Pastinaken, Kürbis Hokkaido (L, XL), Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Mangold, Tomaten, Gurkenmix (M, L, XL), Pastinaken (XL), O O O O Himbeeren
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschgen, Aprikosen O O O O
Büroobstkorb:	S M L XL	Bananen, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschgen, Aprikosen O O O O
Probekorb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi Superschmelz, Tomaten, Zwiebeln gelb, Mangold, O O O O Bananen, Birnen, Trauben blau

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, D/ Regio	10,49 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, Sp	6,79 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,55/ 3 kg
.....St Blaukraut, D	3,79 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D/I	5,69 / kg
.....St Blumenkohl, D/NL	4,29 / St	.....kg Äpfel Gala, Arg.	5,29 / kg
.....kg Buschbohnen, I/Regio	10,90 kg	.....kg Äpfel Idared, D/A	5,29 / kg
.....250g Cherrytomaten, Regio	3,75 / 250 g	.....kg Äpfel Jonagold, I	5,29 / kg
.....100g Chili Peperoni, Sp, Regio	2,99 / 100 g	.....kg Äpfel Mariella, D ?	5,69 / kg
.....St Chinakohl, Regio	3,99 / kg	.....kg Äpfel Pinova, D/VA	5,49 / kg
.....kg Fenchel, Regio	7,69 / kg	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....kg Gurken Landgurken, D	6,79 / kg	.....kg Aprikosen, I	7,90 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,49 / 100 g	.....kg Avocado, Ma/Sp	2,69 / St
.....kg Knoblauch, D, I	1,99 / 100 g	.....kg Bananen, EC/PE	3,20 / kg
.....St Knollensellerie, D	5,69 / kg	.....kg Birnen, I	4,99 / kg
.....St Kohlrabi, D/Regio	2,19 / St	.....Schale Brombeeren, D	4,99 / 125 g
.....St Kohlrabi Superschmelz	2,99 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,39 / 200 g
.....St Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg	.....St Granatapfel, PE	3,99/St
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 g	.....St Grapefruit, Gr/I	2,49 / Stück
.....kg Lauch, Regio	8,49 / kg	.....Schale Heidelbeeren, D	6,59 / 250 g
.....kg Mangold, Regio	7,89 / kg	.....Schale Himbeeren, D/Regio	4,99 / 125 g
.....Stange Meerrettich, Austr.	15,90 / kg	.....St Honigmelone Charentais, Sp/t/F	4,99 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg	.....St Honigmelone Galia, Sp	4,99 / kg
.....kg Pak Choi, NL	3,49 / St	.....Schale Johannisbeeren rot, D	5,49 / 250 g
.....kg Paprika gelb, Sp/Regio	9,90 / kg	.....kg Kirschen, D/Regio ?	19,90 / kg
.....kg Paprika grün, Sp /Regio	8,90 / kg	.....St Kiwi, I/Gr	0,89 / Stück
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	9,90 / kg	.....St Kiwi Gold, NZ	1,59 / St
.....kg Pastinaken, D	5,69 / kg	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,39 / Bund	.....kg Mandarinen, ZA	6,49 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	3,39 / St	.....St Mango, SN	2,49 / Stück
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,79 / kg	.....kg Nektarinen, Sp/I	7,49 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,29 / St	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte, Sp	13,20 / 3 kg
.....100g Salat Chiccoree, D/NL	1,29 / 100 g	.....kg Orangen, Sp	4,59 / kg
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / St	.....kg Pfirsiche, Sp	6,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	.....kg Pflaumen, Sp	7,90 / kg
.....St Salat Eisberg, Regio	3,49 / St	.....kg Trauben blau, I	5,79 / kg
.....St Salat Radiccio, D	8,79 / kg	.....kg Trauben weiß, I	5,79 / kg
.....100g Salat Rucola, Regio	2,59 / 100 g	.....kg Trauben blau kernlos, I	6,79 / kg
.....St Schlangengurke/Vespergurke, Regio	5,90 / kg	.....kg Trauben weiß kernlos, I	6,79 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regio	4,39 / St	.....St Wassermelone, Sp	2,49 / kg
.....kg Spitzkraut, Regio	3,49 / kg	.....kg Zitronen, I/Sp	7,89 / kg
.....St Stangensellerie, D	3,59 / St	.....kg Zwetschgen	7,99 / kg
.....kg Tomaten, Regio	7,89 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, Regio/Sp	3,89 kg
.....kg Weißkraut, Regio/D	2,99 / kg	.....kg Schalotten, D/NL/F	6,89 / kg
.....St Wirsing, Regio	3,49 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, NL/AT	3,49 / kg
.....kg Zucchini, Regio	3,89 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Zuckermais, Regio	3,39 / St	.....kg Zwiebeln rot, NL/AT/IT	3,99 / kg
<b>Pilze</b>		<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....200g Austernpilze, Regio	2,49 / 200 g	.....Topf Basilikum, Regio	3,39 / Topf
.....200g Champignons, Regio	2,49 / 200 g	.....Bund Dill, Regio	2,49 / Bund
.....100g Kräuterseitlinge, Regio	2,99 / 100 g	.....Schale Kresse, Regio	1,59 / Schale
<b>Nüsse</b>		.....Topf Melisse, Regio	3,39 / Topf
.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	3,49 / 330 g	.....Topf Minze, Regio	3,39 / Topf
.....200g Maronen, gegart, F	5,49 / 200 g	.....Topf Petersilie, Regio	3,39 / Topf
.....200g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g	<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>	
<b>Kartoffeln</b>			
.....kg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk) , Regio	3,39 / kg		
.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg		
.....kg Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,39 / kg		
.....kg Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,39 / kg		

## Backwaren im August 2022

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,80 €
.....	1008	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,30 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,30 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,70 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	3,65 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	3,65 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	4,70 €

#### **Helle Brote**

.....	1058	Fitness Brot	750 g	4,80 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,30 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,30 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,90 €
.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,90 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,05 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	1,05 €
.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,05 €

#### **Helle Brötchen**

.....	1150	Kipf	1 Stück	0,55 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,55 €
.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,60 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,85 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,40 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,40 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €

#### **Pikantes**

.....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,30 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	1,05 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,05 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	2,05 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,05 €

#### **Gebäck**

.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,25 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,05 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,85 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,55 €
.....	1257	Glückstaler	1 Stück	2,45 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	3,00 €
.....	1236	Zw etschen Quarkplunder	1 Stück	3,20 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

.....	1270	Nusschnitte	1 Stück	2,95 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,90 €
.....	1328	Johannisbeer Streuselkuchen - vegan	1 Stück	2,60 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,10 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,90 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,60 €
.....	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,00 €
.....	1312	Zw etschgenkuchen	1 Stück	3,20 €

#### **Dauergebäck**

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €

### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

**Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!**

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenbrot	750 g	5,90 €
.....	518	Dinkel Roggenbrot	500 g	6,20 €
.....	519	Dinkel Roggenbrot	750 g	6,20 €
.....	631	Dinkel Roggenbrot	750 g	3,00 €
.....	503	Dinkel Roggenbrot	500 g	2,90 €
.....	501	Dinkel Roggenbrot	750 g	4,80 €
.....	516	Dinkel Roggenbrot Kümmel	750 g	4,80 €
.....	517	Dinkel Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,80 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,90 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	6,20 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	2,00 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	1,00 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,20 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam/ Kürbiskern	1 Stück	1,50 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	1,00 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,90 €
.....	514	Kürbiskernstange	1 Stück	1,00 €

#### **Gebäck**

.....	522	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkel Quarktasche lactosefrei	1 Stück	4,30 €
.....	512	Einbacken (Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

Vom 15.08. - 16.09.22  
keine Lieferung von  
Steinruckbackwaren!

Vom 15.08. - 16.09.22  
keine Lieferung von  
Steinruckbackwaren!

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

## Aktuelles Käseangebot im August 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
167049	Bärlauchkäse, lactosefrei	Landkäserei Herzog	2,19 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
166252	Blöckle-Gartenkräuter, Schnittkäse	Le Maître	2,99 € / 100 g
122815	Butterkäse, 5 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
190282	Büffelkäse, 4 Wochen gereift	ÖMA	3,49 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,29 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,89 € / 100 g
119777	Ringelblumen-Käse, Hofkäserei Belrieth	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	2,19 € / 100 g
128788	Hornkäse, 3 Monate gereift	dennree	2,99 € / 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
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
<b><u>Ziege und Schaf</u></b>			
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,69 € / 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
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin	Bastiaansen	3,29 € / 100 g
<b><u>Abgepackte Käse</u></b>			
161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Zügner	150 g Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	125 g
<b><u>Scheibenkäse, abgepackt</u></b>			
124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g
<b><u>Brie - Camembert</u></b>			
117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g
<b><u>Frischkäse</u></b>			
161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger Milchhandwerker	1,35 g Glas
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g
117404	Körniger Frischkäse mit Kräutern	Andechser	200 g
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas