



**Neuheiten!**

**Piratenspass**

Frischkäsezubereitung mit 6% Früchten und 20% Fett im Milchanteil  
-enthält je 2 Becher Erdbeere, Aprikose und Banane.  
Best.Nr. 112623 300 g (Becher 6x50 g) / **1,59 €**



**Gratinkäse "Quattro Fromaggi",**

Geriebener Bio Käse hergestellt aus Bio Schnittkäse und Bio Hartkäse, 75 % Bio-Gouda, 15 % Bio Feuerkäse (Schnittkäse\* mit Gewürzen\*), 5 % Bio Emmentaler, 47 % Fett i. Tr.  
Best.Nr. 127449 200 g / **2,99 €**



**Mediterraneo Scheibenkäse mit Gewürzen und Kräutern**

Best.Nr. 121048 150 g / **3,19 €**



**Waldkäse mit Bio Steinpilzen und Bio Gewürzen**

lactosefreier Schnittkäse,  
6 Wochen gereift, 50 % Fett i. Tr.  
Best.Nr. 163574 100 g / **2,49 €**



**Herbstkäse**, lactosefrei  
Oliven, Tomaten und Rosmarin sorgen für eine mediterrane Note und verleihen dem jungen Gouda einen herrlich aromatischen Geschmack  
Best.Nr. 121555 100 g / **1,99 €**



**Sonderangebote bei Spirituosen!**  
Unter „Neuheiten/Sonderangeboten“  
Finden Sie etliche, reduzierte Spirituosen.  
Bestellen Sie „solange der Vorrat reicht“.

**Schwarzer Wenzel Hartkäse**  
12 Monate gereift -  
laktosefrei - , mind. 50%  
Best.Nr. 125425  
100g/ **2,49 €**



**!ACHTUNG!**

Feiertag, Montag der 03. Oktober 2022.  
In der KW 40 liefern wir jede Tour einen Tag später aus.  
Die Bestellzeiten ändern sich nicht!

**Auflauf mit Wirsing und Kartoffeln**

Zutaten für 4 Personen:  
800 g festkochende Kartoffeln  
200 g Wirsing  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
5 Eier  
4 EL Schlagsahne  
3 EL Kürbiskerne  
100 g Ziegenfrischkäse

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten -garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und schälen. Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: s. Hersteller). Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Öl portionsweise in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Wirsing und Zwiebel darin nacheinander jeweils ca. 5 Minuten braten. Das gesamte Gemüse in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig über das Gemüse gießen. Den Auflauf im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Den Ziegenfrischkäse auf dem fertigen Auflauf verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.  
Tipp: Den Rest des Wirsings in Streifen mit 1 Zwiebel dünsten und mit Kräuterfrischkäse verfeinern. Prima zu Pasta. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

*Wir wünschen Ihnen eine gute Woche  
Marion & Stefan Schäbler  
mit dem Grashüpfer-Team*

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 40/22 A1:H82  
 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 Dienstag, den 04.10.2022 bis Samstag, den 08.10.2022 KW 40 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Pastinake, Paprika mix., Lauch, Rosenkohl ( L, XL), Banane, Apfel der Woche, Trauben w eiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Pastinake, Paprika mix., Lauch, Rote Bete, O O O O Aubergine (M, L, XL), Rosenkohl (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Pastinake, Rote Bete, Lauch (M, L, XL), O O O O Paprika mix (L, XL), Bananen, Apfel der Woche, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Lauch, Aubergine, Kürbis Hokkaido (M, L, XL), O O O O Paprika mix (L, XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Banane, Apfel der Woche, Trauben w eiß, Trauben blau, Orangen, Birnen, Mandarinen, O O O O Kiwi, Zitrone, Granatapfel (XL)
Büroobstkorb:	S M L XL	Banane, Apfel der Woche, Trauben w eiß, Trauben blau, Orangen, Birnen, Mandarinen, O O O O Kiwi,
Probekorb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Nicola, Pastinake, Paprika mix., Lauch, Rosenkohl ( L, XL), O O O O Banane, Apfel der Woche, Trauben w eiß

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	5,19 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,55/ 3 kg
.....St Blaukraut, D	4,79 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	5,69 / kg
.....St Blumenkohl, D/NL	4,29 / St	.....kg Apfel Akane, D	5,69 / kg
.....kg Broccoli, NL	7,29/ kg	.....kg Apfel Elstar, D	5,69 / kg
.....250 g Cherrytomaten,Regio	3,75 / 250 g	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....100g Chili Peperoni, Sp,Regio	2,99 / 100 g	.....kg Avocado, Ma/Sp	2,69 / St
.....St Chinakohl, Regio	3,99 / kg	.....kg Banane, EC/PE	3,20 / kg
.....kg Fenchel, Regio	6,49 / kg	.....kg Birnen, I/Regio	5,99 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isp	5,38 / 200 g
.....kg Grünkohl D	8,79 /kg	.....kg Feigen frisch, GR	29,99 / kg
.....kg Gurken Landgurken, D	6,59 / kg	.....St Granatapfel, PE	3,99/St
.....kg Gurken Minigurken, D	8,79 / kg	.....St Grapefruit, Gr/I	2,89 / Stück
.....100g Ingw er, Ch/Pe	1,49 / 100 g	.....St Kiwi, I/Gr	0,79 / Stück
.....kg Knoblauch, D, NL	1,99 / 100 g	.....St Kiwi Gold, NZ ?	1,59 / St
.....St Knollensellerie, D	5,69 / kg	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....St Kohlrabi, D/Regio	2,40 / St	.....kg Mandarinen, ZA	6,59 / kg
.....St Kürbis Butternut, Regio	4,49 / kg	.....St Mango, SN	2,49 / Stück
.....St Kürbis Hokkaido,Regional	3,99 / kg	.....kg Maracuja, ES/CO	27,50 / kg
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 g	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte,Sp	15,99/ 3 kg
.....kg Lauch, Regio	5,49 / kg	.....kg Orangen, Sp	5,49 / kg
.....kg Mangold, Regio	8,30 / kg	.....100g Physalis, Regional/ N	4,49 / 100g
.....Stange Meerrettich, Austr.	15,90 / kg	.....kg Satsumas, E.	6,59 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg	.....kg Trauben blau, I	5,29 / kg
.....kg Pak Choi, NL	3,49 / St	.....kg Trauben w eiß, I	5,29 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Regio	10,90 / kg	.....kg Trauben blau kernlos, I	6,59 / kg
.....kg Paprika grün, Sp /Regio	8,79 / kg	.....kg Trauben w eiß kernlos, I	6,59 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	10,90 / kg	.....St Wassermelone, Sp	3,39 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,69 / kg	.....kg Zitronen, I/Sp	7,89 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,09 / Bund	.....kg Zwietschgen; D	6,86 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	8,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Rettich w eiß, Regio	3,39 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, Regio/Sp	4,19 kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,28 / kg	.....kg Schalotten, D/NL/F	6,89 / kg
.....St Salat Batavia, Regio	2,49 / St	.....kg Zwiebeln gelb, Regio	3,59 / kg
.....100 g Salat Chicoree, D/NL ?	1,29 / 100 g	.....Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Salat der Woche, Regio	2,29 / St	.....kg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Eisberg, Regio	2,99 / St	.....Bund Dill, Regio	2,49 / Bund
.....St Salat Endivie, D	3,30 / St	.....Schale Kresse, Regio	1,59 / Schale
.....100 g Salat Ruccola, D	2,59 / 100g	.....Topf Petersilie, Regio	2,49 / Topf
.....St Schlangengurke, Sp	2,99 / St	<b>Nüsse</b>	
.....kg Schw arzkohl, D	7,99 / kg	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	3,49 / 330 g
.....kg Schw arzw urzeln, NL	5,99 / kg	.....200 g Maronen, gegart, F	5,49 / 200 g
.....kg Spinat, D	10,99 / kg	.....200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....kg Spitzkraut, Regio	3,89 / kg		
.....kg Spitzkraut rot, Regio	3,89 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Stangensellerie, D	3,49 / St	.....kg Kartoffeln Agria, (vfk), Regio	2,99 /kg
.....kg Tomaten, Regio	7,89 / kg	.....kg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk) , Regio	2,99 /kg
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kg	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	2,99 /kg
.....kg Weißkraut, Regio/D	2,99 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola, (fk), Regio	2,99 /kg
.....St Wirsing, Regio	3,99 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, D	7,89 / kg		
.....kg Zucchini, Regio	3,75 / kg		
.....St Zuckermais, Regio	2,79 / St		
<b>Pilze</b>			
.....200 g Austernpilze, Regio	2,49 / 200 g		
.....200 g Champignons, Regio	2,49 / 200 g		
.....100 g Kräuterseitlinge, Regio	2,99 / 100 g		
.....100 g Shiitake-Pilze, D	2,99 / 100 g		

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

## Backwaren im September 2022

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,70 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,60 €
.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,70 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,00 €
.....	1008	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,90 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,90 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,20 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,90 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,90 €

#### **Helle Brote**

.....	1065	Quark-Kornbrot	500 g	4,50 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	4,90 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,50 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,00 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,30 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,00 €
.....	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	0,80 €
.....	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	0,80 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €

#### **Pikantes**

.....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,30 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Weizenmehl	1 Stück	1,30 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Weizenmehl	1 Stück	1,30 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	1,05 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,70 €
.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,00 €
.....	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	2,20 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	2,05 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,85 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,55 €
.....	1248	Apfel-Streusel-Plunder	1 Stück	2,20 €
.....	1257	Glückstaler	1 Stück	2,60 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	3,00 €

#### **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 €
.....	1329	Versunkener Apfelkuchen	1 Stück	3,00 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,10 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,90 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	3,20 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,60 €
.....	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,00 €

#### **Dauergebäck**

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,00 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,60 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,95 €

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

## Aktuelles Käseangebot im September 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
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
121555	Herbstkäse Aurora Gold, 50 % Fett, lactosefrei	Aurora Gold	1,99 € / 100 g
163743	Herbstkäse Kürbis, 50 % Fett	Hoodammer	2,49 € / 100 g
162371	Hoodammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Hoodammer	1,99 € / 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
119777	Ringelblumen-Käse, Hofkäserei Belrieth	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,79 € / 100 g
125425	Schwarzwer Wenzel, Hartkäse, lactosefrei	Söbbeke	2,29 € / 100 g
163574	Waldkäse, -lactosefrei	Söbbeke	2,49 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,49 € / 100 g
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett	Söbbeke	1,99 € / 100 g

### Ziege und Schaf

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

### Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,69 € / 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

130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,59 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
162832	Cheddar, -laktosefrei -	dennree	150 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	2,99 € / Packung
121048	Mediterraneo Scheibenkäse, 50%Fett	dennree	150 g	3,19 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,49 € / 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	3,79 € / Stück
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
167128	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	1,49 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	3,49 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,49 €