



Liebe Kunden, der Chef (meine Person) ist von seiner Fahrradtour wieder gesund und zufrieden zurückgekommen. Am 4. September bin ich von unserem Zuhause aus mit dem Trekkingrad und etwa 32 kg Gepäck losgefahren. Das erste Ziel war das Mittelmeer. Um es zu erreichen bin ich über Hardheim, Buchen, Mosbach, Sinsheim, Karlsruhe-Durlach, Ettlingen, Rheinau-Freistett geradelt. Dort konnte ich den Rhein überqueren und bin dann nach Straßburg gefahren. Danach ging es den Rhein-Rhone-Kanal entlang bis Montbeliard. Wegen heftigem Gegenwind und Regen habe ich mich mit dem Fahrrad in den Zug gesetzt und die 245 km lange Fahrt bis Lyon zurückgelegt. Während es draußen geregnet hat, konnte ich die Zugfahrt mit guten Bioprodukten genießen. Von Lyon aus ging es dann wieder mit dem Fahrrad dem Rhone-Radweg entlang, der fast komplett sehr gut ausgebaut ist. Nach Avignon erreichte ich das Mittelmeer in La Grande-Motte am 15.9.22. Dann ging es an der Küste in Richtung Spanien entlang, welches ich am 18.9. erreicht habe. Nach Girona wurde das zweite Ziel der Reise Barcelona am 20.9. abgehakt. In der größten Stadt meiner Radreise hatte ich die meisten Schwierigkeiten eine Unterkunft zu finden. Auch deshalb bin ich am nächsten Tag in Richtung Andorra aufgebrochen. Auf dieser Strecke mussten die Pyrenäen überwunden werden. Der erste Pass hatte 1220 Meter und von Andorra in Richtung Frankreich waren dann doch überraschenderweise 2408 Meter zu überwinden, mit einer Temperatur von 3,5 Grad am Gipfel. Da war es schon etwas frisch. Danach ging es im Schnitt nur noch bergab in Richtung Toulouse. Von Toulouse aus bin ich dann mit Fahrrad und Gepäck mit dem Nachtzug nach Paris und anschließend mit dem Schnellzug nach Frankfurt. In Frankfurt wartete schon fast der Regionalzug nach Lohr, wo mich glücklicherweise meine Frau abholte. Insgesamt war die 24-tägige Reise für mich sehr wohltuend, trotz so mancher Leiden. Ich hatte während meiner etwa 1400 gefahrenen Kilometer überwiegend gutes Wetter, nette Bekanntschaften und neben den guten Campingplätzen auch gute andere Unterkünfte. Und wenn daheim der Betrieb dank guter und zuverlässiger Mitarbeiter/innen gut weiterläuft, hätte ich schon Lust die nächste Reise zu planen. Reisebilder können gerne auf unserer Facebook-Seite besichtigt werden. Für Fragen stehe ich auch gerne zur Verfügung. Stefan Schäßler



Folgende Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler sind wieder erhältlich:
Best.Nr. 1084 **Kürbisbrot**, 500 g Stück 4,30 €
Best.Nr. 1249 **Schoko Tasche** 1 Stück 2,20 €
Best.Nr. 1372 **Möhrenkuchen** 1 Stück 2,90 €

Ab sofort kostenlos erhältlich
Schrot & Korn Oktober
Bitte einfach mitbestellen!



Herbstliches Ofengemüse mit Aioli

Zutaten für 4 Personen:
200 g Weiße Riesenbohnen getrocknet (oder 500 g Glas)
Salz
400 g Hokkaidokürbis
300 g Pastinaken
5 Zwiebeln rot
260 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen gepresst
1 Bund Petersilie gehackt
1 Zitrone Abrieb
4 El Weißweinessig
Pfeffer
2 Eigelb (Zimmertemperatur)
2 TL Senf mittelscharf

Zubereitung:

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. In Salzwasser 1½-2 Stunden garen und bis lauwarm abkühlen lassen.
Den Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Pastinaken ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Gemüse mit 60 ml Öl und der Hälfte des Knoblauchs mischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 200 °C 15–20 Minuten backen.
Die Riesenbohnen mit Petersilie, Zitronenschale und Essig mischen. Salzen und pfeffern.
Für das Aioli die Eigelb mit dem Senf und Salz verrühren. 200 ml Öl tropfenweise zugeben, dabei mit dem Schneebesen rühren. Nach etwa 50 ml Öl, kann man in einem dünnen Strahl zugießen – immer zügig rühren! Mit dem restlichen Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

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

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 41/2022
 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 10.10.2022 bis Freitag, den 14.10.2022 KW 41 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Lauch, Zwiebeln gelb, Steckrübe (M, L, XL), Knollensellerie (XL)
Gemüse/Salat:	O O O O	Bananen, Apfel der Woche, Birnen
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Lauch, Zwiebeln gelb, Knollensellerie (XL), Fenchel (M, L, XL)
Regionaler Korb:	O O O O	Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Kaki/Sharon, Mango, Zwetschgen, Kiwi Gold
Büroobstkorb:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Zwetschgen
Probekorb:	O O O O	Salat, Möhren, Kürbis Hokkaido, Lauch, Zwiebeln gelb, Steckrübe (M, L, XL), Knollensellerie (XL)
	O O O O	Bananen, Apfel der Woche, Birnen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, D/ Regio	10,49 / kgSt Ananas, CR/Togo	3,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, Sp	5,49 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,55/ 3 kg
.....St Blaukraut, D	3,89 / kgkg Apfel der Woche, D	4,95 / kg
.....St Blumenkohl, D/NL	4,99 / Stkg Apfel Elstar, D	4,95 / kg
.....kg Broccoli, NL	7,29 / kgkg Apfel Jonagold, D	4,95 / kg
.....250 g Cherrytomaten, Regio	3,75 / 250 gkg Apfel Topaz, A	4,95 / kg
.....100g Chili Peperoni, Sp, Regio	2,99 / 100 gkg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....St Chinakohl, Regio	3,99 / kgkg Avocado, Ma/Sp	2,69 / St
.....100 g Feldsalat, Regio	2,89 / 100 gkg Bananen, EC/PE	3,20 / kg
.....kg Fenchel, Regio	7,89 / kgkg Birnen, I/Regio	5,99 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Grünkohl, D	8,79 / kgkg Feigen frisch, GR	29,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	2,15/ 100 gSt Granatapfel, PE	3,99/St
.....kg Knoblauch, D, NL	1,49 / 100 gSt Grapefruit, Gr/I	2,99 / Stück
.....St Knollensellerie, D	5,49 / kgSt Kaki/Sharon, Sp	2,39 / St
.....St Kohlrabi, D/Regio	2,50 / Stkg Kiwi, I/Gr	0,99 / Stück
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,99 / kgSt Kiwi Gold, NZ ?	1,59 / St
.....St Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kgSt Limetten, CO	8,99 / kg
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 gSt Mango, SN/Sp	2,89 / Stück
.....kg Lauch, Regio	5,79 / kgkg Maracuja, ES/CO	27,50 / kg
.....kg Mangold, Regio	8,79 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte, Sp	16,50/ 3 kg
.....Stange Meerrettich, Austr.	15,90 / kgkg Orangen, Sp	5,69 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg100g Physalis, Regional/ N	4,49 / 100g
.....kg Pak Choi, NL	3,49 / Stkg Satsumas, E	6,59 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Regio	10,90 / kgkg Trauben blau, I	5,29 / kg
.....kg Paprika grün, Sp /Regio	8,79 / kgkg Trauben weiß, I	5,29 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	10,90 / kgkg Trauben blau kernlos, I	6,59 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,09 / kgkg Trauben weiß kernlos, I	6,59 / kg
.....Bund Radieschen, Regio	2,29 / BundSt Wassermelone, Sp	3,39 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	8,99 / kgkg Zitronen, I/Sp	8,39 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	3,39 / Stkg Zwetschgen; D	7,89 / kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,39 / kg	Zwiebeln	
.....St Salat Batavia, Regio	2,69 / Stkg Gemüsezwiebeln, Regio/Sp	4,19 kg
.....100 g Salat Chiccoree, D/NL ?	1,29 / 100 gkg Schalotten, D/NL/F	9,90 / kg
.....St Salat der Woche, Regio	2,69 / Stkg Zwiebeln gelb, Regio	3,59 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,69 / StBund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Salat Eisberg, Regio	3,52 / Stkg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Salat Endivien, D	3,30 / St		
.....100 g Salat Ruccola, D	2,59 / 100g	Sprossen / Kräuter	
.....St Schlangengurke, Sp	2,99 / StBund Dill, Regio	2,89 / Bund
.....kg Schwarzkohl, D	7,99 / kgSchale Kresse, Regio	1,59 / Schale
.....kg Schwarzwurzeln, NL	6,19 / kgTopf Petersilie, Regio	2,89 / Bund
.....kg Spinat, D	10,99 / kg	Nüsse	
.....kg Spitzkraut, Regio	3,89 / kgBeutel Erdnüsse mit Schale, I	3,99 / 330 g
.....kg Spitzkraut rot, Regio	3,89 / kg200 g Maronen, gegart, F	6,99 / 200 g
.....St Stangensellerie, D	3,49 / St200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kg		
.....kg Tomaten, Regio	8,79 / kg	Kartoffeln	
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kgkg Kartoffeln Agria, (vfk), Regio	2,99 /kg
.....kg Weißkraut, Regio/D	3,29 / kgkg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk), Regio	2,99 /kg
.....St Wirsing, Regio	3,99 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	2,99 /kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	7,89 / kgkg Kartoffeln Nicola, (fk), Regio	2,99 /kg
.....kg Zucchini, Regio	6,59 / kg		
.....St Zuckermais, Regio	2,85 / St		
Pilze		Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!	
.....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		

Backwaren im Oktober 2022

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,70 €
.....	1030	Dinkelbrot	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 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,00 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,70 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,60 €
.....	1008	Molkebrot (nicht für Dienstagsk)	500 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,90 €
Helle Brote				
.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,90 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,30 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	4,90 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,90 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	4,30 €
.....	1065	Quark-Kornbrot	500 g	4,50 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,00 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,50 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,00 €

Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,05 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,05 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,80 €

Helle Brötchen

.....	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 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,55 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,80 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,55 €

Pikantes

.....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,30 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,05 €
....	1160	Laugenstange, vegan, Weizenmehl	1 Stück	1,30 €
....	1161	Laugenbrezel, vegan, Weizenmehl	1 Stück	1,30 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,05 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	2,05 €
....	1195	Vischgauer	1 Stück	1,05 €
....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,70 €
.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,00 €

Gebäck

....	1248	Apfel-Streusel-Plunder	1 Stück	2,20 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,85 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,20 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,05 €
....	1257	Glückstaler	1 Stück	2,60 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,55 €
....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	3,00 €
....	1249	Schokotasche	1 Stück	2,20 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,00 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,90 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,10 €
....	1270	Nussschnitte	1 Stück	2,95 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,90 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,90 €
....	1329	Versunkener Apfelkuchen	1 Stück	3,00 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,60 €

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 Oktober 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

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 €