



Vergangenes Wochenende konnten wir einen Teil unserer Kartoffeln ernten. Die lang anhaltende Sommertrockenheit hat sich auch bei den Kartoffeln bemerkbar gemacht. Die Erntemenge ist viel geringer als sonst. Überraschenderweise sind aber doch etliche große Kartoffeln geerntet worden. Aktuell können wir noch eigenen Lauch, Paprika, etwas Tomaten, Kürbisse, Zwiebeln und Kartoffeln an Sie liefern.

Dieser „Goldene Oktober“ ist eine Wohltat für uns alle. Der Regen der vergangenen Wochen hat der Natur sehr gut getan. Und wir Menschen genießen die sonnigen Tage. Obwohl die aktuellen Temperaturen eher sommerlich erscheinen, haben wir schon ein Angebot für die kältere Jahreszeit für Sie zusammengestellt. Unter „Winter & Weihnachten“ finden Sie in unserem Online-Shop viele Leckereien, Getränke, Backzutaten, Geschenk-Ideen, usw.....



Schafmilchseife
Wintertraum

Best.Nr.808201
85 g Stück / 3,49 €



Himmlische Genüsse
Extra dunkle
Milchschokolade^o gefüllt mit
Nüssen

Best.Nr. 869455 70 g / 3,49 €



Trüffel in dunkler
Schokolade
ein Meisterwerk feinsten
Chocolaterie^e

Best.Nr. 872774 200 g / 4,99€



Wintertraum
Fruchtaufstrich

Zutaten: Erdbeeren**, Himbeeren**, Brombeeren**, Heidelbeeren** (Gesamt 59%), Rohrzucker**, Blutorangensaft**(8%), Zitronensaft**(3%), Ingwer*, Zimt*, Nelke*, Sternanis*, Muskat*, Kardamom* Geliermittel: Pektine
Best.Nr. 401016 200 g / 3,49 €

Bandnudeln mit Steckerrüben-Ragout

Zutaten für 4 Personen:
300 g Steckerrübe
300 g Möhren
150 g Kräutersaitlinge
1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie
400 g Bandnudeln-Nudeln
Salz
1 TL Butter oder Margarine
1 EL Öl
ca. 2 TL Curry
1 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
4 TL Crème fraîche

Zubereitung:

Die Steckerrübe und die Möhren schälen und waschen.
Die Möhren in schräge dünne Scheiben und die Steckerrübe in kleine Stücke schneiden.
Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
Die Petersilie waschen, trocken schütteln und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Inzwischen das Fett und Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
Die Steckerrübe, Möhren und Pilze darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten.
Die Zwiebeln zugeben, mit 1 TL Curry und Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die fertigen Bandnudeln abgießen, mit gehackter Petersilie in die Pfanne geben und vermengen und auf Tellern anrichten. Mit einem Klecks Crème fraîche und Petersilie garnieren, eventuell mit etwas Curry bestäuben.

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 42/2022
 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 17.10.2022 bis Freitag, den 21.10.2022 KW 42 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Kohlrabi (L,XL), Bananen, Apfel der Woche, Trauben blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Laura, Schlangengurke, Kohlrabi, Champignons (M, L XL), Chinakohl (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Champignons (L XL), Chinakohl (L, XL), Bananen, Birnen, Mango (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Champignons (M, L XL), Chinakohl (L, XL), Apfel der Woche, Birnen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Birnen, Mango, Trauben weiß, Trauben blau, Clementinen, Satsumas
Büroobstkorb:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Clementinen, Satsumas
Probekorb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Kohlrabi (L,XL), Bananen, Apfel der Woche, Trauben blau

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 Äpfel der Woche, D	4,95 / kg
.....St Blumenkohl, D/NL	4,99 / Stkg Äpfel Elstar, D	4,95 / kg
.....kg Broccoli, NL/D	7,99 / kgkg Äpfel Jonagold, D	4,95 / kg
.....250 g Cherrytomaten,Regio	3,75 / 250 gkg Äpfel 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 Ingw er, 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 Kiw i, I/Gr	0,99 / Stück
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,99 / kgSt Kiw i 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 Zw etschgen; D	7,89 / kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,39/ kg	Zwiebeln	
.....St Salat Batavia, Regio	2,69 / Stkg Gemüsezw iebeln, 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 Zw iebeln gelb, Regio	3,59 / kg
.....St Salat Eichblatt, Regio	2,69 / StBund Zw iebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Salat Eisberg, Regio	3,52 / Stkg Zw iebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Salat Endivien, D	3,30 / St	Sprossen / Kräuter	
.....100 g Salat Ruccola, D	2,59 / 100gBund Dill, Regio	2,89 / Bund
.....St Schlangengurke, Sp	1,79 / StSchale Kresse, Regio	1,59 / Schale
.....kg Schw arztkohl, D	7,99 / kgTopf Petersilie, Regio	2,89 / Bund
.....kg Schw arzurzeln, NL	6,19 / kg	Nüsse	
.....kg Spinat, D	10,99 / kgBeutel Erdnüsse mit Schale, I	3,99 / 330 g
.....kg Spitzkraut, Regio	3,89 / kg200 g Maronen, gegart, F	6,99 / 200 g
.....kg Spitzkraut rot, Regio	3,89 / kg200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....St Stangensellerie, D	3,49 / St	Kartoffeln	
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kgkg Kartoffeln Agria, (vfk), Regio	2,99 /kg
.....kg Tomaten, Regio	8,79 / kgkg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk) , Regio	2,99 /kg
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	2,99 /kg
.....kg Weißkraut, Regio/D	2,99 / kgkg Kartoffeln Nicola, (fk), Regio	2,99 /kg
.....St Wirsing, Regio	3,99 / kg	Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!	
.....kg Wurzelpetersilie, D	7,89 / kg		
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg		
.....St Zuckermais, Regio	2,85 / St		
Pilze			
.....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 €
.....	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	Buchweizenkuchen (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 Brownie	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	Pätzelsberger	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 €