



**Elchtest Bio Glühwein Rot**  
Aromatischer, mit erlesenen Gewürzen veredelter Bio-Glühwein. Aus Rotweintrrauben, trinkfertig zum Genießen.  
Best.Nr. 662141  
0,75 l **2,99 €**



Die neue **Köstlich Vegetarisch** ist erhältlich.  
Köstlicher Winterzauber - tolle Rezeptideen für die kalte Jahreszeit  
Best.Nr. 111855 **5,80 € / Zeitschrift**

**Roggenbaguette**



zum aufbacken  
Best.Nr. 432538  
330 g Stück **2,49 €**



**Kopfkissenspray**  
*Schlaf gut*  
Das Baldini Kopfkissenspray sorgt für eine wohltuende Duftumgebung zum Entspannen und Einschlafen mit Orange und Lavendel.  
Best.Nr. 742922  
50 ml / **12,90 €**



**Gegrillte Aubergine Bergkäse**  
Best.Nr. 410679  
135 g Glas **2,79 €**



**Rote Beete Birne Walnuss**  
Best.Nr. 410681  
135 g Glas **2,79 €**



**Süßkartoffel Rosmarin**  
Best.Nr.410692  
135 g Glas **2,79 €**



**Couscoussalat mit gerösteten Mandeln**  
Handwerklich zubereiteter Feinkostsalat.  
Perfekt für Zwischendurch, die Mittagspause oder zu Hause  
Best.Nr. 178661 **200 g / 3,39 €**



**4 Roggenweizenbrötchen**  
zum aufbacken  
Best.Nr. 432527 **240 g 3,39 €**



**Linsensalat mit Belugalinsen und Balsamicodressing**  
Best.Nr. 178659  
**200 g 3,39 €**

**! Liefertagverschiebung und Bestellschlussänderung für Dienstagskunden!**  
In der Kalenderwoche 44 beliefern wir Sie einen Tag früher als gewohnt.  
Ihre Lieferung kommt am Montag, den 31. Oktober 2022.  
Der Bestellschluss für die KW 44 ist bereits am Freitag, den 28.10.22 um 12 Uhr.

**Salat mit Roter Bete, Möhren und Ziegenkäse**

Zutaten für 4 Personen:  
400 g Rote Bete  
300 g Möhren  
5 EL Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
4 Knoblauchzehen  
125 g Ziegenkäse  
5 Zweige Thymian  
3 EL Rotweinessig  
1 TL flüssiger Honig

**Zubereitung:**

Die Rote Bete und die Möhren schälen. Je nach Größe die Rote Bete vierteln, die Möhren längs halbieren. Rote Bete mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 220 °C; Gas: höchste Stufe) 20 Minuten backen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ziegenkäse in grobe Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.  
Nach 20 Minuten Backzeit die Möhren zur Roten Bete geben, miteinander mischen und weitere 15–20 Minuten backen.  
5 Minuten vor Ende der Garzeit den Ziegenkäse und Knoblauch auf das Blech geben und fertigkaren.  
Das gare Gemüse und den Käse auf 4 Schälchen verteilen und mit dem Öl vom Blech begießen. Den Rotweinessig mit dem flüssigen Honig verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian bestreuen und warm servieren  
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 44/2022  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.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 31.10.2022 bis Freitag, den 04.11.2022 KW 44 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Radieschen, Rote Bete, Lauch, Wirsing (M, L, XL), Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Radieschen, Rote Bete, Lauch, Wirsing, Wurzelpetersilie
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Radieschen, Rote Bete, Lauch, Broccoli, Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Radieschen, Rote Bete, Lauch, Wirsing, Wurzelpetersilie (M, L, XL) Äpfel der Woche, Birnen (M, L, XL)
Obst:	S M L XL	Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen, Birnen, Satsumas, Trauben weiß, Trauben blau
Büroobstkorb:	S M L XL	Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen, Birnen, Satsumas, Trauben weiß, Trauben blau
Probekorb:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln gelb, Radieschen, Rote Bete, Lauch, Wirsing, Äpfel der Woche, Bananen, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, D/ Regio	10,49 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	3,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, Sp	5,49 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,55/ 3 kg
.....St Blaukraut, D	3,89 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	4,95 / kg
.....St Blumenkohl, D/NL	4,99 / St	.....kg Äpfel Elstar, D	4,95 / kg
.....kg Broccoli, NL/D	7,99/ kg	.....kg Äpfel Jonagold, D	4,95 / kg
.....250 g Cherrytomaten, Sp/I	3,75 / 250 g	.....kg Äpfel Pinova, D/A	4,95 / kg
.....100g Chili Peperoni, Sp,Regio	2,99 / 100 g	.....kg Äpfel Topaz, A	4,95 / kg
.....St Chinakohl, Regio	3,99 / kg	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....100 g Feldsalat, Regio	2,89 / 100 g	.....kg Avocado, Ma/Sp	2,69 / St
.....kg Fenchel, Regio	7,89 / kg	.....kg Bananen, EC/PE	3,20 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....kg Birnen, I/Regio	5,99 / kg
.....kg Grünkohl D	8,79 /kg	.....kg Clementinen, Sp	5,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	2,15/ 100 g	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Knoblauch, D, NL	1,49 / 100 g	.....kg Feigen frisch, GR	29,99 / kg
.....St Knollensellerie, D	5,49 / kg	.....St Granatapfel, PE	3,99/St
.....St Kohlrabi, I	2,50 / St	.....St Grapefruit, Gr/I	2,99 / Stück
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,99 / kg	.....St Kaki/Sharon, Sp	2,39 / St
.....St Kürbis Hokkaido,Regional	2,99 / kg	.....St Kiwi, I/Gr	0,99 / Stück
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 g	.....St Kiwi Gold, NZ ?	1,59 / St
.....kg Lauch, Regio	5,79 / kg	.....St Limetten, CO	8,99 / kg
.....kg Mangold, Regio	8,79 / kg	.....St Mango, SN/Sp	2,89 / Stück
.....Stange Meerrettich, A	15,90 / kg	.....kg Maracuja, ES/CO	27,50 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kg	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte,Sp	16,50/ 3 kg
.....kg Pak Choi, NL	3,49 / St	.....kg Orangen, Sp	5,69 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Regio	10,90 / kg	.....100g Physalis, Regional/ N	4,49 / 100g
.....kg Paprika grün, Sp /Regio	8,79 / kg	.....kg Satsumas, E	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	10,90 / kg	.....kg Trauben blau, I	5,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,69 / kg	.....kg Trauben weiß, I	5,49/ kg
.....Bund Radieschen, Regio/I	2,39 / Bund	.....kg Trauben blau kernlos, I	7,90 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	8,99 / kg	.....kg Trauben weiß kernlos, I	6,90 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,89 / St	.....kg Zitronen, I/Sp	7,69 / kg
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,39/ kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Salat Batavia, F	2,89 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, Regio/Sp	4,19 kg
.....100 g Salat Chiccoree, D/NL ?	1,29 / 100 g	.....kg Schalotten, D/NL/F	9,90 / kg
.....St Salat der Woche, F	2,89 / St	.....kg Zwiebeln gelb, Regio/I	3,59 / kg
.....St Salat Eichblatt, F	2,89 / St	.....Bund Zwiebeln im Bund, Regio	2,99 / Bund
.....St Salat Endivien, D	3,30 / St	.....kg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....100 g Salat Ruccola, D	2,89 / 100g		
.....St Schlangengurke, Sp	2,39 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....kg Schwarzkohl, D	7,99 / kg	.....Schale Kresse, Regio	1,59 / Schale
.....kg Schwarzwurzeln, NL	6,19 / kg	.....Topf Petersilie, Regio	2,89 / Bund
.....kg Spinat, D	10,99 / kg		
.....kg Spitzkraut, Regio	3,89 / kg	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	3,99 / 330 g
.....kg Spitzkraut rot, Regio	3,89 / kg	.....200 g Maronen, gegart, F	6,99 / 200 g
.....St Stangensellerie, D	3,49 / St	.....200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kg	.....100 g Maronen lose, I	1,90 / 100 g
.....kg Tomaten, Regio	8,79 / kg		
.....kg Topinambur, Regio	5,79 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Weißkraut, Regio/D	2,99 / kg	.....kg Kartoffeln Agria, (vfk), Regio	2,99 /kg
.....St Wirsing, Regio	3,89 / kg	.....kg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk) , Regio	2,99 /kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	7,89 / kg	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	2,99 /kg
.....kg Zucchini, Sp	6,59 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola, (fk), Regio	2,99 /kg
.....St Zuckermais, vakuum, D	4,99 / 400 g		

	€/Einheit
.....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 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	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 €