



**Algen Pasta vegan,
Viva Maris**
Best.Nr. 528851
Eine leckere Alternative.
500 g Packung 4,29 €



**Aloe Vera Gel pur,
ohne Duft, Santaverde**
Best.Nr. 762028
Erste-Hilfe Gel für die ganze
Familie.
100 ml Tube 18,99 €

Chinakohl - Gratin

Zutaten für 4 Personen:

750 g Chinakohl
250 g Champignons,
frisch, in Scheiben
geschnitten
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
150 g Crème fraîche
150 g Joghurt
2 Eier
Muskat,
Currypulver
100 g Käse (Gouda),
gerieben

Zubereitung:

Chinakohl vierteln, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 6 min garen. Abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Pilze darüber geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel Crème fraîche, Joghurt und Eier verrühren und nach Geschmack salzen und pfeffern. Muskat und Curry ebenfalls nach Geschmack unterrühren.

Guss über den Kohl geben und danach mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 30 min. backen.

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 45/2022
 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 14.11.2022 bis Freitag, den 18.11.2022 KW 46 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Agria, Paprika grün
	O O O O	Stangensellerie (M,L,XL), Pastinaken (L,XL), Äpfel der Woche, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Agria, Paprika grün
	O O O O	Stangensellerie, Zwiebel rot (M,L,XL), Blumenkohl(L,XL),
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Agria, Paprika grün
	O O O O	Stangensellerie, Zwiebel rot (M,L,XL), Pastinaken (L,XL), Äpfel der Woche, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Stangensellerie, Kartoffeln Agria, Paprika grün,
	O O O O	Pastinaken (M,L,XL), Champignons (L,XL), Äpfel der Woche, Bananen, Birnen
Obst:	S M L XL	Äpfel der Woche, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Satsumas,
	O O O O	Trauben weiß, Trauben blau
Büroobstkorb:	S M L XL	Äpfel der Woche, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Satsumas,
	O O O O	Trauben weiß, Trauben blau
Probekorb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Weißkraut, Kartoffeln Agria, Paprika grün
	O O O O	Stangensellerie (M,L,XL), Pastinaken (L,XL), Äpfel der Woche, Bananen, Birnen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, SP/Regio	10,49 / kgSt Ananas, CR/Togo	3,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, Sp	5,69 / 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	4,49 / Stkg Apfel Elstar, D	4,95 / kg
.....kg Broccoli, NL/D	7,69/ kgkg Apfel Jonagold, D	4,95 / kg
.....kg Buschbohnen, I	11,90/kgkg Apfel Pinova, D/A	4,95 / kg
.....250 g Cherrytomaten, Sp/I	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	2,89 / St
.....100 g Feldsalat, Regio	2,99 / 100 gkg Bananen, EC/PE	3,20 / kg
.....kg Fenchel, I	7,89 / kgkg Birnen, I/Regio	5,99 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kgkg Clementinen, Sp	6,49 / kg
.....kg Grünkohl D	8,79 /kgSt Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,13/ 100 gkg Feigen frisch, GR	29,99 / kg
.....kg Knoblauch, D, NL	1,49 / 100 gSt Granatapfel, GR/I	3,39/Stück
.....St Knollensellerie, D	4,59 / kgSt Grapefruit, Gr/SP	2,59/Stück
.....St Kohlrabi, I	2,50 / StSt Kaki/Sharon, Sp	2,39 / Stück
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,99 / kgSt Kiwi, I/Gr	0,79 / Stück
.....St Kürbis Hokkaido,Regional	2,99 / kgSt Kiwi Gelb, I	0,89 / St
.....100g Kurkuma, CR	1,39 / 100 gSt Kiwi rot, I	0,89 / St
.....kg Lauch, Regio	5,79 / kgSt Limetten, CO	8,99 / kg
.....Stange Meerrettich, A	15,90 / kgSt Mango, Mx	2,89 / Stück
.....kg Möhren, Regio	2,99 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte,Sp	17,10/ 3 kg
.....kg Navetrübchen, F	4,49/kgkg Orangen, Sp	5,89 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Regio	10,90 / kgkg Pflaumen, Sp	5,59/kg
.....kg Paprika grün, Sp /Regio	7,89 / kgkg Satsumas, E	6,49/ kg
.....kg Paprika rot, Sp/Regio	10,90 / kgkg Trauben blau, I	5,79 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,69 / kgkg Trauben weiß, I	5,79/ kg
.....Bund Radieschen, Regio/I	2,39 / Bundkg Trauben blau kernlos, I	7,90 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	8,99 / kgkg Trauben weiß kernlos, I	7,90 / kg
.....St Rettich weiß, Regio	2,89 / Stkg Zitronen, I/Sp	8,49 / kg
.....kg Rettich schwarz, D	4,59/kg		
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,39/ kg	Zwiebeln	
.....St Salat Batavia, F	2,89 / 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, F	2,89 / Stkg Zwiebeln gelb, Regio/I	3,59 / kg
.....St Salat Eisberg, Es	3,49/StückBund Zwiebeln im Bund, I	3,69 / Bund
.....St Salat Eichblatt, F	2,89 / Stkg Zwiebeln rot, I	3,99 / kg
.....St Salat Endivien, D	3,30 / St		
.....100 g Salat Ruccola, D	2,89 / 100g	Sprossen / Kräuter	
....., Regio Salat Radiccio	8,79/kgBund Dill	2,89/Bund
.....St Schlangengurke, Sp	2,39 / StSchale Kresse, Regio	1,59 / Schale
.....kg Schwarzkohl, D	7,99 / kgBund Petersilie, Regio	2,89 / Bund
.....kg Schwarzwurzeln, NL	6,19 / kg		
.....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	2,99 / St200 g Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....kg Steckrüben, Regio	3,99 / kg200 g Echte Maroni, I	1,90 / 100 g
.....kg Tomaten, Sp/I	8,79 / kg		
.....kg Topinambur, Regio	7,99 / kg	Kartoffeln	
.....kg Weißkraut, Regio/D	2,89 / kgkg Kartoffeln Agria, (vfk), Regio	2,99 /kg
.....St Wirsing, Regio	3,89 / kgkg Kartoffeln Laura/Rosara, (fk) , Regio	2,99 /kg
.....kg Wurzel Petersilie, D	7,89 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	2,99 /kg
.....kg Zucchini, Sp	7,99 / kgkg Kartoffeln Nicola, (fk), Regio	2,99 /kg
.....St Zuckermais, vakuum, D	4,99 / 400 g		
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 November 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 €
.....	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 €
.....	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 €
.....	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 November 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
<u>Ziege und Schaf</u>			
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 €