



**! Achtung - Achtung !**

**Wir machen in der KW 01/2022 eine kurze Betriebspause.  
Vom 01.01.-09.01.2022 ist unser Büro nicht besetzt und wir liefern auch keine  
Waren aus. Online-Bestellungen können wie gewohnt getätigt werden.  
Ab dem 10.01.2022 sind wir wieder für Sie persönlich da.**

**Neuheiten!**



**Brot Chips - Paprika & Chili**  
Sommer Knabbergebäck in  
Demeter-Qualität  
vegan, gebacken statt frittiert  
Best.Nr. 656572 100 g / **1,99 €**



**Brot Chips - Salz & Pfeffer**  
Sommer Knabbergebäck in  
Demeter-Qualität,  
vegan, gebacken statt frittiert  
Best.Nr. 656583 100 g / **1,99 €**

**Weihnachtsbrot, 400 g**  
von der Vollkornbäckerei Köhler  
Bratapfelbrot aus Emmer- und  
Dinkelvollkornmehl mit Äpfeln, Mandeln,  
Sultaninen, Datteln und Zimt.  
Best.Nr. 1647 **5,20 €** / Stück



**Kichererbsenmehl, glutenfrei**  
Gemahlen auf zusätzlicher, separater  
Bauckhof-Mühle, ausschließlich für die  
Vermahlung glutenfreier Rohstoffe!  
Best.Nr. 527973 500 g / **3,49 €**

Achtung-die neue **Landlust**  
**Januar/Februar** ist da!  
Aus dem Inhalt:  
Brunch zum Neujahrstag,  
gelber Blütenschmuck, lustig  
frostige Schneemänner,  
Wissensschatzkammer  
Klosterbibliothek  
Best.Nr. 123523 **4,80€**



**Tofu Basilikum** von Taifun  
Eine aromatische Verfeinerung für  
italienische Salate und  
Nudelgerichte.  
Best.Nr. 170267 200 g / **3,19 €**

**Tofu Natur, 400 g**  
Traditioneller Basis-Tofu  
für den vielfältigen  
Einsatz.  
Best.Nr. 170223  
400 g / **2,89 €**



**Tofu Rosso** von Taifun  
Anspruchsvoll und typisch italienisch.  
Für die mediterrane Küche.  
Best.Nr. 170379 200 g / **3,19 €**



**Grünkohl-Quiche**

**Zutaten für 4 Personen:**

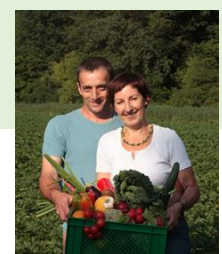
- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 2 EL Wasser
- Salz
- 200 g Grünkohl
- 1-2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 100 g geriebenen (Berg)Käse
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- etwas Thymian, Muskatnuss
- Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Mehl, Butter, Wasser, etwas Salz und Thymian in eine Schüssel geben und daraus einen Mürbteig zubereiten. Den Teig 30 min kaltstellen. Anschließend den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (24 cm) legen. Rand formen und dann den Teig 20 Minuten vorbacken.
- Währenddessen den Grünkohl putzen und kurz in kochendem Wasser blanchieren.
- Anschließend gut zerkleinern.
- Die Zwiebeln hacken, Karotten raspeln und beides unter den Grünkohl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf den vorgebackenen Quicheteig verteilen.
- Die Eier, Sahne und Milch miteinander verrühren, den geriebenen Käse darunter heben und über die Gemüsefüllung der Grünkohl-Quiche gießen.
- Zum Schluss mit den Sonnenblumenkernen betreuen.
- Die Quiche zurück in den Ofen schieben und etwa 30 Minuten goldgelb backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Woche  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 50/21  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w . gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 13.12.2021 bis Freitag, den 17.12.2021 KW 50 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Hokkaido, Paprika rot, Paprika gelb, Zwiebeln gelb, Blumenkohl (L, XL), Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Hokkaido, Paprika rot, Paprika gelb, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Kartoffeln Nicola (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Hokkaido, Paprika rot, Paprika gelb, Zwiebeln gelb, Blumenkohl (L, XL), Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Kürbis Hokkaido, Zwiebeln gelb, Kartoffeln Nicola, Wirsing (M, L, XL), Rote Bete (L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen, Satsumas, Orangen, Birnen, Kiwi, Kiwi gelb, Zitronen
Büroobstkorb:		<input type="radio"/> Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen, Satsumas, Birnen, Kiwi gelb
Probekorb:		<input type="radio"/> Salat der Woche, Möhren, Kürbis Hokkaido, Paprika rot, Paprika gelb, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	6,49 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, V Sp	7,79 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte	14,19 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	3,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	4,89 / kg
.....St Blumenkohl, Regio/NL	4,89 / St	.....kg Apfel Holsteiner Cox, D	4,89 / kg
.....kg Broccoli, Regio	8,49 / kg	.....kg Apfel Idared, D	4,89 / kg
.....250g Cherrytomaten, VSp	2,99 / 250 g	.....kg Apfel Jonagold, D	4,89 / kg
.....St Chinakohl, Regio	4,99 / kg	.....kg Apfel Pinova, Regio	4,89 / kg
.....100g Feldsalat, Regio/D	3,49 / 100 g	.....kg Apfel Topaz, Regio	4,49 / kg
.....kg Fenchel, RegioZ/I	7,69 / kg	.....kg Apfelbrei-Apfel (Äpfel mit Fehlern)	2,59 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg	.....kg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St
.....kg Grünkohl, Regio	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Birnen, Regio/F/INL	7,39 / kg
.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 g	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / kg
.....St Knollensellerie, D	4,79 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Kohlrabi, Sp/D	2,49 / St	.....St Datteln, Isr. ?	2,98 / 200 g
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,49 / kg	.....St Granatapfel, Sp	3,29 / St
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	3,49 / kg	.....St Grapefruit, Gr/I	2,49 / Stück
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g	.....St Kiwi Gelb, I	1,15 / St
.....kg Lauch, Regio/F	6,79 / kg	.....St Kiwi, Gr/I	0,79 / Stück
.....kg Mangold, Regio/I	7,99 / kg	.....St Limetten, CO	8,89 / kg
.....Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....St Mango, BF/Sp	3,49 / Stück
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kg	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte	13,20 / 3 kg
.....kg Navetrübchen, Regio ?	4,99 / kg	.....kg Orangen, Sp	4,49 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp, I	7,49 / kg	.....kg Satsumas, Sp ?	5,99 / kg
.....kg Paprika grün, I	6,99 / kg	.....St Sharon/Kaki, Sp	1,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Gr/I	7,49 / kg	.....kg Zitronen, VSp	7,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	4,99 / kg		
.....Bund Radieschen, I	2,39 / Bund	<b>Nüsse</b>	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Rettich weiß, Regio/I	3,59 / St	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....kg Rosenkohl, D	8,99 / kg	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,59 / kg	<b>Pilze</b>	
.....kg Rübchen Goldball, Regio	4,99 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....100 g Rucola, Regio	2,99 / 100 g	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Batavia, I	2,79 / St	.....100 g Kräuterseitlinge, Regio	2,80 / 100 g
.....St Salat der Woche, I	2,79 / St	.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g
.....St Salat Endivien, m Regio	3,59 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Salat Eichblatt, I	2,79 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....100 g Salat Postelein, Regio	3,49 / 100 g	.....kg Schalotten, D	8,79 / kg
.....St Salat Radicchio, I	7,69 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.....St Salat Zuckerhut, Regio	4,49 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, I	3,79 / Bund
.....St Schlangengurke, Sp	2,29 / St	.....kg Zwiebeln rot, D/Regio	3,99 / kg
.....kg Schwärzkohl, Regio	7,99 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....kg Schwarzwurzeln, NL	5,69 / kg	.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....kg Spitzkraut, VRegio	4,49 / kg		
.....St Stangensellerie, Sp	3,69 / St		
.....St Steckrüben, Regio	3,89 / kg		
.....kg Tomaten, Sp/I	7,99 / kg		
.....kg Topinambur, Regio	5,99 / kg		
.....kg Weißkraut, Regio	3,49 / kg		
.....St Wirsing, Regio	4,49 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, Regio	8,90 / kg		
.....kg Zucchini, Sp	3,99 / kg		
<b>Kartoffeln</b>		<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>	
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Anuschka (fk), Regio ?	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,49 / kg		
.....kg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg		
.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg		

## Aktuelles Käseangebot im Dezember 2021

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

### Käsesorten die wir für Sie schneiden

### Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
121329	Gouda Italienische Kräuter, 50%	Aurora	1,79 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119777	Hofkäserei Belrieth Ringelblumen-Käse	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett	Söbbeke	1,99 € / 100 g

### Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 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	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	2,59 € / 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	3,09 € / Beutel
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

### Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

### Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	Preis / Stück 2,49 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw . Oberfr.	220 g	2,99 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw . Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw . Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück

### Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop

## Backwaren im Dezember 2021

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,65 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,30 €

#### **Helle Brote**

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,60 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	3,00 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,55 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,50 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1068	Sonnenkruste	2000g	12,00 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,25 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

#### **Helle Brötchen**

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,93 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,05 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1148	Krusti	1 Stück	0,60 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

#### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,60 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,65 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,95 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,25 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,90 €
....	1249	Schokotasche	1 Stück	1,95 €
....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
....	1647	Weihnachtsbrot - vegan, 400 g	1 Stück	5,20 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,70 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,70 €
.....	1342	Hinbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,85 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,70 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,70 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,40 €

#### **Dauergebäck**

....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,65 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €
....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,35 €
....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €

#### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

**Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!**

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	5,50 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,15 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	3,00 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,50 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,50 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	1,00 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,20 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,60 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	3,00 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,35 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

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