



Geänderte Bestell- und Liefertage in der Karwoche und der Osterwoche:

Die detaillierten Änderungen finden Sie auf einem separaten Infoblatt, das wir Ihrer Lieferung beigelegt haben. Alternativ können Sie noch einmal in unser Wochenblatt vom 18. März schauen!

In der KW 15 gibt es wieder die leckeren
Hähnchen vom Bioland Hof Behl
aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg.
Bestellschluss ist Freitag der 5. April.
Auslieferung ab Mittwoch den 10. April.

Bitte beachten Sie das Osterangebot der Vollkornbäckerei Köhler:

- Osterbrot aus Dinkelmehl 4,99 €/Stück
- Osterbrötchen aus Dinkelmehl 1,35 €/Stück
- Hefehäschen aus Dinkelmehl 1,60 €/Stück
- Osterhase vegan, Mürbteig aus Dinkelmehl 0,89 €/Stück

**In der Karwoche (KW 16) backt Köhler
kein Hausbrot und kein Sonnenblumenbrot!**

Die neue
„Schrot & Korn“ April
Ist kostenlos erhältlich!
Leckere Rezeptvorschläge
zu Ostern und
vieles mehr.
Bitte mitbestellen!



Frühlingszeit = Bärlauchzeit!

Bärlauch ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C (auf 100g kommen 150 mg Vitamin C) schützt vor Erkältungen. Bärlauch besitzt die gleiche positive Wirkung auf unsere Gesundheit wie Knoblauch. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen - so genannte Sulfide - werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt. Allicin wirkt antibakteriell, wodurch Erkältungen mit Bärlauch bekämpft und dabei Fieber und Husten gelindert werden können. Zudem hilft Bärlauch gegen Magenbeschwerden und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus.

Bärlauch ist eine tolle Zutat zu Salaten, Nudelgerichten und selbergemachten Pestos. Also rundum eine leckere Sache.

Einfach mitbestellen!

(Quelle: essen & trinken.de)

Wir weisen nochmals auf unsere geplanten organisatorischen Änderungen hin:

Ab dem 15. April wird Ihre bestellte Ware in stabilen Papiertüten angeliefert, da die Kosten für die Körbe in einem Maße gestiegen sind, dass wir auch den Pfandbetrag hätten erhöhen müssen. Künftig entfallen also nun das Korbpfand und die Aufbewahrung der Körbe bei Ihnen zuhause.

Wenn Sie einen Korb möchten (z.B. zur Entgegennahme und Aufbewahrung unserer Produkte), können Sie diesen gerne von uns für € 5,00 erwerben.

Eine weitere Änderung ist die Anpassung der Liefer- und Servicepauschale auf € 2,30. Ab einem Warenbestellwert von € 35 liefern wir ohne Zusatzkosten.

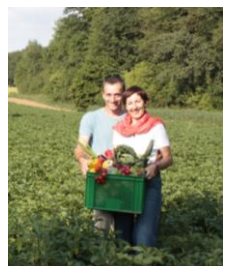
Wir hoffen, dass Sie für diese Veränderungen Verständnis haben!

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben?
Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Auch wir sind jetzt bei Facebook!
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine gute Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 15/19
 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 08.04.19 bis Freitag, den 12.04.19 KW 15/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Fenchel (L, XL), Schlangengurke (M, L, XL), Äpfel, Birnen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Rote Bete, Schlangengurke, Tomaten, Kohlrabi (M, L, XL), Sprossen (XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Fenchel (L, XL), Schlangengurke (M, L, XL), Äpfel, Birnen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicoree, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Lauch, Blaukraut (M, L, XL), Sprossen (XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Grapefruit, Limetten

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, Sp.	4,59 / kgSt	Ananas, CR 2,99 / Stück
.....kg	Fenchel, I	5,29 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ? 2,29 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,99 / kgkg	Äpfel der Woche, D 4,19 / kg
.....kg	Mangold, Italien	6,69 / kgkg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstüte 11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Paprika gelb, Isr	9,59 / kgkg	Äpfel Elstar, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika grün, Isr	7,99 / kgkg	Äpfel Braeburn, D 4,19 / kg
.....kg	Paprika rot, Isr	9,19 / kgkg	Äpfel Topaz, Regional 4,19 / kg
.....St	Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....kg	Spinat, I	8,99 / kgkg	Birnen, Ag 4,49 / kg
.....St	Stangensellerie, Sp	3,99 / Stkg	Clementinen, I 4,99 / kg
.....kg	Tomaten, I/Sp	5,69 / kgkg	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt	Granatapfel, Tr 2,79 / Stück
.....kg	Zucchini, Sp	3,69 / kgSt	Grapefruit, Sp 1,59 / St
Wurzelgemüse		St	Kiwi, I 0,69 / St
.....St	Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt	Limetten, MX 7,99 / kg
.....kg	Gelbe Bete, D	3,89 / kgkg	Orangen, I 3,29 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg	Blutorangen, I 3,29 / kg
....100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg	Zitronen, I 5,69 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgSchale	Physalis/Kapstachelbeere, CO 3,29/100g Schale
.....kg	Möhren, Regional	2,99 / kgkg	„Apfelbrot-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
.....kg	Navetrübchen, F	4,99 / kg	Kartoffeln	
.....kg	Pastinaken, D	5,49 / kg	Kartoffeln Agria, vfk, Regional 2,99 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,69 / Bund	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg	Rettich schw arz, D	3,99 / kg	Kartoffeln Regina, fk, Regional 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....St	Rettich w eiß, I	3,99 / St	Kartoffeln Karlana, mk, Regional 2,99 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	2,99 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I 4,99 / kg
...Bund	Spargel w eiß/violett, D	12,00/500g Bundkg	Topinambur, Regional 5,49 kg
...Bund	Spargel grün, D	9,99 €/500g Bund	Zwiebeln	
.....kg	Wurzelpetersilie, D	8,69 / kgkg	Gemüsezw iebeln, D 3,99 / kg
Kohlgemüse		kg	Zw iebeln gelb, Regional 3,99 / kg
.....St	Blaukraut, NL	4,49 / kgkg	Zw iebeln rot, D 3,99 / kg
.....St	Blumenkohl, I	2,99 / St Bund	Zw iebeln im Bund, I 3,99 / Bund
.....kg	Broccoli, I	4,59 / kgkg	Schalotten, A 5,99 / kg
.....St	Chinakohl, Sp	4,19 / kgkg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
.....St	Kohlrabi, I	1,69 / St	Pilze	
.....St	Spitzkraut, Sp	4,99 / kg200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
.....St	Weißkraut, Regional	3,69 / kg200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
.....St	Wirsing, I	5,29 / kg100 g	Shiitake, Regional 2,80 / 100 g
Salate			Nüsse	
.....St	Salat der WocheF	2,89 / St	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
.....100 g	Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
.....St	Salat Endivien, I	4,19 / Stück100 g	Pistazien, USA 3,89 / 100 g
.....St	Salat Batavia, F/I	2,89 / St200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g
.....St	Salat Kopf, F/I ?	2,89 / St	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
.....100 g	Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g		
.....kg	Salat Radicchio, I	5,99 / kg		
Sprossen / Kräuter				
....Schale	Bärlauch, D	3,59 / 100 g Schale		
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale		
Kürbis				
.....St	Butternut, I	3,49 / kg		

Aktuelles Käseangebot im April 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



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, lactosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 100 g
119856	Frühlingsbrie Bunte Schote, mit Pfeffer	ÖMA	2,90 / 100 g
120521	L'amour Rouge mit Lauch, Weichkäse	ÖMA	2,89 / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122365	Gouda Basilikum-Knoblauch. 50% Fett	Aurora	ca. 250 g	1,79 € / 100 g
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 %	Birkenstock / Bio	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
118293	Mozzarella, 45% Fett	dennree	100 g	0,99 € / Stück
129543	Manouri Schafmolkenkäse	bio verde	150 g	3,09 € / Stück
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
122409	Ziegengouda, 48% Fett, 250 g Stück	Aurora	ca. 250g	2,49 € / 100 g

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
121059	Heumilchkäse, in Scheiben I, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / Packung
161706	Wildblumenkäse in Scheiben, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / Packung

Brie - Camembert

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	1,69 € / 1 Stück
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

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,65 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,65 €
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	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Blumenkohlsalat mit Speck und Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kopf Blumenkohl
Salz
4 Eier
10 Scheiben Frühstücksspeck
4 EL Öl
1–2 TL Zucker
1–2 TL grober Senf
100 ml Balsamico-Essig
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
2 rote Zwiebeln
ca. 100 g Rucola
Küchenkräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, Röschen von Stiel schneiden. Röschen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.
Eier in kochendem Wasser 7–8 Minuten wachweich kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und Eier halbieren.
Inzwischen Speck in einer Pfanne ohne Fett portionsweise unter Wenden knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in die heiße Pfanne geben, erhitzen, Zucker zugeben, kurz darin karamellisieren.
Senf zufügen und unterrühren. Mit Essig ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl, Zwiebeln, Rauke, Kräuter und Vinaigrette vermengen.
Salat in tiefen Portionsschüsseln anrichten. Je 2 Eihälften und etwas Speck darauf verteilen, mit Pfeffer bestreuen.

Cremige Blumenkohlsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Kartoffel
3 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne Pfeffer
Pfeffer & Salz
Muskat
Schnittlauch

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und $\frac{1}{4}$ der Röschen beiseite stellen. Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln.
Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
Währenddessen die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Blumenkohlröschen darin anbraten.
Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, in flache Suppenteller füllen und mit Schnittlauch und dem angebratenen Blumenkohl garnieren.

Gefüllte Gemüsezwiebeln

Zutaten für 4 Personen

500 g Hackfleisch (gemischt)
500 g Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz & Paprikapulver
Kräuter nach Belieben
4 große Gemüsezwiebeln
Creme fraiche
Butter

Zubereitung:

Gemüsezwiebeln schälen und aushöhlen. Das Ausgehöhlte klein hacken, das Hackfleisch nach Geschmack würzen und Kräuter dazugeben. Alles mischen. Inzwischen Brühe zum Kochen bringen.
Die Zwiebeln mit der Hackfleischmasse füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Backofen gut vorheizen. Im Backofen bei 175° ca. 30 bis 40 Minuten backen. Zwischendurch die Zwiebeln mit der Brühe übergießen.
Aus dem restlichen Sud (Brühe) mit etwas Creme fraiche, Butter und Gewürzen nach Belieben eine Soße machen. Dazu passen Reis, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln. .

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!