



Liebe Kunden!

Cooler Drinks servieren ohne Kunststoff – kein Problem mit den Trinkhalmen aus Edelstahl!

Trinkhalm gerade

Trinkhalm gebogen

Jeweils 4 Stück mit einer Reinigungsbürste in einer Verpackung!

Einführungspreis: 7,99 €



- Trinkhalme mit praktischer Reinigungsbürste
- Aus BSCI-zertifizierter Herstellung
- Nachhaltig & stilvoll

Umweltbewusst & schön! Mit dem Trinkhalm Stahl Set mit Bürste gebogen von BIODORA darfst Du deine Limonade jetzt noch nachhaltiger genießen! Die Trinkhalme aus Edelstahl sehen nicht nur besonders stilvoll aus, sondern stammen außerdem aus einer BSCI-zertifizierten und somit fairen Herstellung. Die zugehörige Reinigungsbürste erleichtert außerdem das Säubern der Trinkhalme und sorgt so für eine lange Lebensdauer.

Freuen auch Sie sich auf dieses schöne und umweltfreundliche Utensil für schöne Sommerereignisse

Leckere Getränke mit Fruchtsirup von Voelkel

Drei verschiedene Sorten:

Holunderblüte, Limette, Rhabarber jeweils 0,5 Liter für 4,99 €

Fruchtsirupe von Voelkel werden ausschließlich aus reinem Fruchtsaft bzw. Fruchtmarm und Zucker hergestellt und bringen Freude in die feine Küche.

Genießen Sie die fruchtigen Bio Sirupe mit natürlichem Mineralwasser verdünnt oder als Grundlage für Cocktails, zur Verfeinerung von Süßspeisen oder als Sauce zu Eis, Quark, Milchreis und Joghurt.



Nicht vergessen:

In der KW 30 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg.

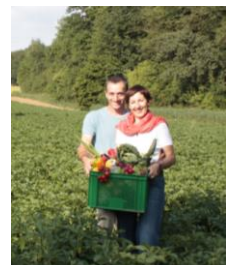
Bestellschluss ist Freitag der 19. Juli, die Auslieferung erfolgt ab Mittwoch, 24. Juli!

Cooler Lollies,
der Wassereis-Klassiker
10 Stück Packung 2,09 €
Einfach in das Gefrierfach legen.



Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden erworben?
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.

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 28/19
 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 08.07.19 bis Freitag, den 12.07.19 KW 28/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Buschbohnen, Zucchini, Möhren, Tomaten regional, Dicke Bohnen, Mairübchen (M, L, XL), Bananen, Nektarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Buschbohnen, Mairübchen, Zucchini, Möhren, Tomaten regional, Dicke Bohnen, Weißkraut (M, L, XL), Salat (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Kohlrabi, Tomaten, Möhren, Zucchini, Minigurken, Auberginen (M, L, XL), Bananen, Nektarinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Stangenbohnen, Dicke Bohnen, Tomaten, Zucchini, Johannisbeeren (M, L, XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Limetten

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, I	4,59 / kgSt Ananas, CR	399 / Stück
.....kg Buschbohnen, Regional	8,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	4,99 / kgkg Apfel der Woche, D	3,29 / kg
.....kg Stangenbohnen, Regional	8,99 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe	11,90 € / 3 kg..Sorte
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kgkg Apfel Topaz, D	4,19 / kg
.....kg Lauch, D	8,99 / kgkg Aprikosen, I	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Landgurken, lt.	4,99 / kgkg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,99 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Paprika gelb, NL	9,49 / kgSchale Himbeeren, Regional	4,99 / 125 g Schale
.....kg Paprika rot, NL	9,49 / kgSt Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,49 / StSchale Johannisbeeren rot, Regional	4,99 / 250 g Schale
.....kg Tomaten, Regional	6,99 / kgkg Kirschen, Regional	1,69 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt Kiwi, I	0,69 / St
.....kg Zucchini, Regional	3,19 / kgSt Limetten, CO	9,99 / kg
Wurzelgemüse	St Mango, Ch	2,99 / Stück
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Nektarinen, Sp	5,99 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Orangen, I	3,29 kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Pfirsiche, Sp	5,79 / kg
.....kg Möhren, I	2,99 / kgkg Pflaumen rot, Arg	7,89 / kg
.....kg Mairübchen, Regional	2,99 / kgkg Trauben blau, I	9,90 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	5,29 / kgkg Trauben weiß, I	9,90 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kgkg Wassermelone mini, Sp	2,69 / kg
....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bundkg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kgkg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kgkg Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regio	3,69 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	4,49 / Stkg Frühkartoffel, festkochend, Regional	3,69 / kg
.....kg Broccoli, Regional	7,49 / kgkg Kartoffeln, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	2,29 / Stkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Sellerie mit Grün	3,79 / Stkg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kg	Zwiebeln	
.....St Weißkraut, Regional	4,49 / kgkg Gemüsezwiebeln, D ?	3,99 / kg
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kgkg Zwiebeln gelb, I	2,99 / kg
Salate	kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Salat der Woche, Regional	2,49 / St Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,79 / Bund
.....100g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 gkg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Salat Batavia, Regional	2,49 / Stkg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat Kopf, Regional	2,49 / St	Pilze	
Sprossen / Kräuter	200g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale200g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale100g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	Nüsse	
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend	200g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
	200g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

Die Grill-Saison kann beginnen

- für jeden Geschmack die passende Grillsauce von Naturata!

African Spirit Sauce, 250 ml 3,49 €

Die exotisch scharfe African Spirit Sauce ist ein echtes Geschmackserlebnis. Ihre exotisch frische Note bekommt sie durch Aprikosen und einen Hauch Limette. Mit drei von vier Chilischoten hat sie einen mittleren-scharfen Schärfegrad. Die Sauce passt hervorragend zu Steaks, geräuchertem Tofu sowie anderen vegetarischen und veganen Alternativen. Auch als Dip für Nachos eignet sich die African Spirit Sauce sehr gut.

Brazilian Fire Sauce, 250 ml Flasche 3,29 €

Die feurig scharfe Brazilian Fire Sauce besticht durch die feine Kräuterkomposition aus Koriander, Petersilie, Schnittlauch und Nanaminze. Durch Cayennepfeffer wird sie feurig scharf und gehört mit dem Schärfegrad drei (von vier Chilischoten) zu unseren scharfen Grillsaucen. Die Sauce passt hervorragend zu Steaks, geräuchertem Tofu sowie anderen vegetarischen und veganen Alternativen.

Curry Ananas Sauce, 250 ml Flasche 3,49 €

Die Curry Ananas Grillsauce, schmeckt - wie der Name es schon verrät - fruchtig frisch nach Ananas und ist dabei verfeinert durch aromatisches Currypulver. Die fruchtig-süße Sauce hat den Schärfegrad 0 (von 4) und gehört damit zu unseren milden Grill- und Würzsaucen. Neben dem Einsatz als Grillsauce oder zu Geflügel und Räuchertofu eignet sich die Sauce hervorragend als Dip zu Nachos.

Honig Senf Sauce, 250 ml Flasche 3,79 €

Süßlich, mit ausgeprägter Senfnote und super cremig: So sieht sie aus, die perfekte Honig Senf Sauce! Ob als Dip oder im Salatdressing: Die leckere, milde Sauce (Schärfegrad 0) ist vielseitig einsetzbar. Der köstliche Mix aus Blütenhonig, Agavendicksaft und Senf passt zu fast allem, besonders gut aber zu Meeresfrüchten und Fisch, Geflügel, Gemüse, Fondue und Raclette. Ideal auch, um Sandwiches oder die guten alten belegten Brote aufzupeppen.

Pfeffer Sauce, 250 ml Flasche 3,29 €

Ein echtes Geschmackserlebnis: Diese Pfeffer Sauce schmeckt fruchtig-tomatig mit scharfer Pfeffernote. Mit zwei von vier Chilischoten hat sie einen mittleren Schärfegrad. Die Sauce passt hervorragend zu Steaks, Koteletts und geräuchertem Tofu sowie anderen vegetarischen und veganen Alternativen. Gesüßt wird sie ausschließlich mit Apfelsaftkonzentrat und Melasse. Die Pfeffer Sauce ist frei von Verdickungsmitteln und enthält wie die Barbecue Sauce nur Maisstärke.

Sweet Chili Sauce, 250 ml Flasche 3,49 €

Die angenehm scharfe Sweet Chili Sauce hat den Schärfegrad 2 (von 4) und ist damit ideal geeignet für leicht scharfe, asiatische Gerichte sowie zum Grillen und Würzen verschiedener Speisen. Agavendicksaft und Apfelsaftkonzentrat verleihen der Sauce ihre feine süße Note. Als Verdickungsmittel setzen wir Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl ein.

Süß Sauer Sauce, 250 ml Flasche, 3,49 €

Die Süß Sauer Sauce ist eine typisch asiatische Grillsauce. Ihren fruchtigen Geschmack erhält die Sauce durch Orangensaftkonzentrat, den besonderen Pfiff bekommt sie zudem durch Ingwer. Die Sauce hat den Schärfegrad 1 (von 4) und gehört damit zu unseren mildereren Grill- und Würzsaucen. Sie passt besonders gut zu asiatischen Gerichten oder zu Geflügel sowie diversen vegetarischen Alternativen. Agavendicksaft und Apfelsaftkonzentrat verleihen der Sauce ihre feine süße Note. Als Verdickungsmittel setzen wir Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl ein.

Rezepte

Bohnen-Pasta mit Rucola

Zutaten für 2 Personen:

800 g Dicke Bohnen (frische Schoten)
Salz
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie
¼ Bund Rucola (ca. 25 g)
3 EL Olivenöl
150 g Tortiglioni-Nudeln (vorzugsweise Vollkorn)
1 Stück Pecorino (ca. 20 g)
Pfeffer

Zubereitung:

Dicke Bohnen aus der Schote pulen.
7-8 Minuten in kochendes Salzwasser geben, abgießen, abschrecken und die Kerne aus der Haut drücken.
Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in 5 mm große Würfel schneiden.
Rucola waschen, trockenschütteln und die Stiele entfernen. 5 Blätter beiseitelegen. Rucola mit 1 1/2 EL Olivenöl fein pürieren.
Restlichen Rucola in feine Streifen schneiden.
Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. 6 Minuten vor Ende der Garzeit restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig andünsten.
Bohnenkerne in die Pfanne geben und 2 Minuten mitdünsten.
Pecorino reiben.
Nudeln abgießen und mit den Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Rucolaöl untermischen. Mit Pecorino bestreuen.

Stangenbohnen mit Schinkenwürfeln

Zutaten für 4 Personen:

500 g Stangenbohnen
1 Esslöffel Öl
50 g Schinkenwürfel
3 Frühlingszwiebeln frisch
Salz
½ Teelöffel Gemüsebrühe-Pulver
3 Esslöffel Wasser

Zubereitung:

Die Bohnen waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden, die Frühlingszwiebeln auch schräg in nicht zu feine Scheiben schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schinkenwürfel und Zwiebelchen darin anschwitzen, die Bohnen dazugeben, mit Salz und Brühe-Pulver würzen, Wasser dazutun.
Den Topfdeckel aufsetzen und bei milder Hitze 10 bis 12 Minuten garen lassen. Einmal vorsichtig umrühren, abschmecken und servieren.

Stangensellerie mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

25 g Butter
ca. 300 g Stangensellerie, fein geschnitten
175 g Ziegenkäse mild, halbfett
4 EL Sahne
Salz Pfeffer aus der Mühle schwarz

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine ofenfeste, mittelgroße Auflaufform ausbuttern.
Die Butter in einer schweren Pfanne schmelzen und die Selleriestückchen 2-3 min andünsten.
Gelegentlich umrühren. 3-4 EL Wasser dazugeben, abdecken und bei mittlerer Hitze weitere 5-6 min köcheln lassen, bis der Sellerie fast weich und das Wasser verdampft ist.
Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Ziegenkäse und die Sahne untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereitete Form geben.
Die Form mit eingefettetem Pergamentpapier bedecken und im Ofen 10-12 min backen. Sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!