



## Liebe Kunden!

Pünktlich zum meteorologischen Herbstanfang hat sich das Wetter geändert. Die Temperaturen liegen endlich im erträglichen Bereich. Dies macht die Arbeit auf dem Gemüsefeld und in den Folienhäusern angenehmer. Selbst die Pflanzen haben bei den sehr hohen Temperaturen von zeitweise fast 40 Grad gelitten. In dieser Woche gibt es Salate, Lauch, Fenchel, Buschbohnen, Blaukraut, Rote und Gelbe Bete, Mangold, Gurken, Paprika rot, gelb, grün, Cherry-Tomaten, Tomaten und Ochsenherz Tomaten

### Tomaten-Ochsenherz

Die Hochsaison bei der Tomatenernte hat begonnen.

Wir möchten Sie noch einmal darauf hinweisen, dass die Tomaten Ochsenherz eine besondere Tomatensorte ist. Die Früchte werden sehr groß. Die Farbe von unseren „Ochsenherz“ ist eher orange als rot. Die reife Tomate fühlt sich sehr weich an aber das Fruchtfleisch ist trotzdem fest. Oft ist die Tomate am Fruchtansatz „verholzt“ bzw. „ingerissen“. Dies ist jedoch kein Qualitätsfehler. Hier muss einfach etwas mehr weggeschnitten werden.

### **Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler!**

Der Bäcker Köhler hat sein Sortiment auf den „Herbst“ umgestellt.

Zwetschgenkuchen und Zwetschgenplunder sind nicht mehr lieferbar. Dafür Möhren- und Zwiebelkuchen. Da der Vorrat von regionalem Quinoa aufgebraucht ist und die kommende Ernte abgewartet werden muss, ist das Quinoa-Brot bis auf weiteres nicht lieferbar.

Wegen dem Feiertag am Donnerstag, den 03. Oktober werden wir die Donnerstag- und Freitagkunden jeweils einen Tag später beliefern.

Bitte beachten Sie, dass sich die Bestellzeiten NICHT ändern.

### **Mitarbeiter gesucht!**

**Zum Kommissionieren unserer Ware und zum Ausfahren suchen wir dringend Verstärkung.**

**Wenn Sie oder jemand den Sie kennen interessiert sind, dann wäre das für uns eine große Erleichterung.**

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden gewonnen?  
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 Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 37/19  
 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 09.09.19 bis Freitag, den 13.09.19 KW 37/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Tomaten, Lauch (S, M, L), Rote Bete, Tomaten Ochsenherz, Minigurken (M, L, XL),Cherrytomaten (L,XL), Schlangengurke (XL), Pflaumen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Tomaten, Lauch, Minigurken, Paprika gelb & rot, Rote Bete, Cherrytomaten (M, L, XL), Fenchel (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Rote Bete, Lauch (S,M), Minigurken, Cherrytomaten, Paprika gelb & rot (M, L, XL), Tomaten Ochsenherz (L, XL), Pflaumen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Schlangengurke, Rote Bete, Lauch (S), Cherrytomaten, Tomaten Ochsenherz (M, L, XL), Fenchel (L, XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Apfel, Birnen, Bananen, Trauben weiß & blau, Kiwi, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			<b>Obst</b>	
.....St	Auberginen, Regional	9,59 / kg	.....St	Ananas, CR 3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	6,70 / kg	.....St	Avocado, Mx/Sp ? 2,49 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,79 / kg	.....kg	Äpfel der Woche,Frühäpfel, I 3,99 / kg
.....kg	Mangold, Regional	5,99 / kg	.....kg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....kg	Minigurken, Regional	6,60 / kg	.....kg	Birnen, F 2,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regional	7,99 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
.....kg	Paprika grün, Regional	6,99 / kg	.....St	Granatapfel, Sp 3,99 / Stück
.....kg	Paprika rot, Regional	7,99 / kg	....Schale	Heidelbeeren, Regional 5,59 / 250 g Schale
.....St	Schlangengurken, Regional	2,39 / St	.....St	Honigmelone Galia, Sp 5,89 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional	2,99 / St	.....St	Kiwi Gold, Arg 0,85 St
.....kg	Tomaten, Regional	5,99 / kg	.....St	Limetten, CO 9,99 / kg
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	5,99 / kg	.....St	Mango, Ch 2,99 / Stück
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 g	.....kg	Mirabellen, D 7,99 / kg
.....kg	Zucchini, Regional	4,35 / kg	.....St	Nektarinen, Sp 5,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>			.....kg	Orangen, I 3,29 kg
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg	Pflaumen, rot/blau/gelb 4,29 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg	Trauben blau, I 5,39 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg	Trauben blau kernlos, I 6,99 / kg
.....kg	Möhren,Regional	2,49 / kg	.....kg	Trauben weiß, I 5,99 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kg	.....kg	Wassermelone mini, Sp 2,29 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bund	.....kg	Zitronen, I 5,99 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg	Zwetschgen, D 4,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>			.....kg	„Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
.....St	Blaukraut, Regional	3,89 kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St	Blumenkohl, Regional	4,99 / St	.....kg	Frühkartoffel, vorwiegend festk.,Regio 2,99 / kg
.....St	Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / St	.....kg	Frühkartoffel,festkochend, Regional 2,99 / kg
.....St	Spitzkraut, Regional	4,99 / kg	.....kg	Frühkartoffeln, mehlig kochend, Regio 2,99 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 5,29 / kg
.....St	Wirsing, Regional ?	4,49 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
<b>Salate</b>			.....kg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
.....St	Salat der Woche, Regional	2,19 / St	.....kg	Zwiebeln gelb, I 3,99 / kg
.....St	Salat Batavia,Regional	2,19 /St	.....kg	Zwiebeln rot, It 3,69 / kg
.....St	Salat Kopf, Regional	2,19 /St	.....kg	Zwiebeln weiß, I 3,99/kg
.....St	Salat Endivien, Regional	2,99 / St	.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 2,99 / Bund
.....St	Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	.....kg	Schalotten, A 5,99 / kg
<b>Kürbis</b>			.....kg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
.....St	Hokkaido, D	2,99 / kg	<b>Pilze</b>	
<b>Sprossen / Kräuter</b>			.....200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale	.....200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	<b>Nüsse</b>	
.....Topf	Basilikum, D	2,39 / Topf	....Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
.....Topf	Schnittlauch, D	2,39 / Topf	....200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
			....200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend

## Backwaren im September 2019

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,75 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	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	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugentange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

#### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,40 €

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

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,90 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €

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

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €

#### **Dauergebäck**

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €

.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €
-------	--	--------------	-------	--------

### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

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

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

# Rezepte

## Gefüllte

### Ochsenherztomaten

#### Zutaten für 4 Personen:

75 g Instant-Couscous  
Salz  
4 große (ca. 1 kg) Ochsenherztomaten  
1 kleine Zucchini  
2 rote Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
1/2 TL getrockneter Oregano  
Pfeffer  
75 g Feta-Käse  
150 ml Gemüsebrühe

#### Zubereitung:

Couscous in eine große Schüssel geben. 75 ml kochendes Salzwasser darüber gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen. Am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" von den Tomaten abschneiden. Tomaten aushöhlen. Tomateninneres klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Stücke schneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3–4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit das kleingeschnittene Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Mit Salz, Zucker, Oregano und Pfeffer würzen. Feta mit den Händen zerbröseln. Zucchini-Mischung und Feta zum Couscous geben und untermischen.

Tomaten in eine ofenfeste Auflaufform setzen, Couscous-Mischung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen. Deckel auf die Tomaten setzen. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (ca. 175 °C) ungefähr 15 Minuten garen.

### Gegrillte Ochsenherzen mit Pesto

#### Zutaten für 2 Personen:

2 Ochsenherzen  
200 g Mozzarella  
1 TL Zucker  
Salz  
gemahlener Pfeffer  
1 kleines Glas Basilikum Pesto

#### Zubereitung:

Tomaten in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Beidseitig salzen und leicht zuckern. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Den Grill vorheizen. Alternativ bei 220° Ober/Unterhitze im Backofen zubereiten.

Die Tomaten für 20 min auf mittlerer Hitze grillen, nach 10 min wenden. Wenn die Tomaten fast durch sind, mit Käse belegen, 5 min weiter grillen bis der Käse geschmolzen ist.

Pfeffern und sofort mit Pesto servieren.

### Fenchel italienisch

#### Zutaten für 4 Personen:

4 kleine oder 2 große Fenchelknollen  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Zitronenabrieb  
Salz & Pfeffer  
2 EL getrocknete Tomaten  
einige Zweige Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano o.ä.  
120 ml Weißwein  
250 ml Gemüsebrühe

#### Zubereitung:

Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und in Stücke schneiden (Viertel, Sechstel oder Achtel) In Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe zerdrücken. Zusammen mit etwas Zitronenschale dazugeben. Nun pfeffern und salzen und die getrockneten Tomaten und die Kräuter ergänzen.

Mit etwas Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen. Bei nicht ganz geschlossenem Topf 7 bis 15 Minuten gar köcheln lassen.

Z. B. mit Rosmarinkartoffeln servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**