



Es kommt immer wieder vor, dass wir die geplanten Korbzusammenstellungen kurzfristig ändern müssen. Hierfür gibt es verschiedene Gründe. Die Qualität der Ware passt nicht. Die benötigte Menge ist nicht ernt- oder lieferbar bzw. überhaupt nicht erhältlich. Gemüse konnte wegen der Wetterbedingungen nicht geerntet werden und vieles mehr.

Für diese Woche hatten wir z.B. Zucchini und Minigurken eingeplant und beides für die Lieferungen am Dienstag bzw. Mittwoch nicht erhalten. In diesen Fällen packen wir einen „gleichwertigen Ersatz“ in Ihre „Grüne Tüte“.

Damit Sie keine „unerwünschten“ Produkte erhalten, ist es sinnvoll, dass Sie uns grundsätzliche Abneigungen und auch Vorlieben bei Gemüse und Obst mitteilen. Dann können wir dies berücksichtigen.

Es ist uns nicht immer möglich, alle Kunden kurzfristig darüber zu informieren, dass etwas nicht lieferbar ist.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Nicht vergessen:

In der KW 25 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg. Bestellschluss ist Freitag der 14. Juni, die Auslieferung erfolgt ab Mittwoch den 19. Juni!

Die neue Schrot & Korn Juni ist erhältlich!

Mit Rezepten für die heißen Tage und vielen interessanten Themen! Einfach kostenlos mitbestellen!



Geänderte Bestell- und Liefertage:

In der KW 24 (nach den Pfingstfeiertagen) werden alle Touren wie gewohnt ausgefahren.

Jedoch müssen die Dienstags- und Mittwochskunden ihre Bestellungen schon am Freitag, den 07.06.19 bis 16 Uhr aufgegeben haben!

In der KW 26, Donnerstag, der 20. Juni / Fronleichnam:

Am Freitag, den 21. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Würzburg“ (1 Tag später) und „Wiesenfeld“ (wie gewohnt). Am Samstag, den 22. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Lohr“ (1 Tag später) und „**Ochsenfurt**“ (2 Tage später!). Die Bestellzeiten ändern sich nicht.

Hinweis zur Verwendung eigener grüner Körbe:

Bitte entfernen Sie die Strichcode-Aufkleber auf den von uns erworbenen grünen Körben oder markieren Sie diese anderweitig als Ihr Eigentum. Unsere Fahrer können dann leichter erkennen, ob es sich um zurückzunehmende Pfandkörbe handelt. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

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 Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 24/19
 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 10.06.19 bis Freitag, den 14.06.19 KW 24/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Mairübchen, Paprika rot, Paprika gelb, Kohlrabi, Cherrytomaten (M, L, XL), Auberginen (XL), Nektarinen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Mairübchen, Paprika rot, Paprika gelb, Kohlrabi, Cherrytomaten, Auberginen, Schlangengurken (M, L, XL), Rhabarber
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Mairübchen, Paprika rot, Paprika gelb, Kohlrabi, Cherrytomaten (M, L, XL), Auberginen (XL), Nektarinen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Mairübchen, Rhabarber, Fenchel, Kohlrabi, Rote Bete im Bund (M, L, XL), Champignons (L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen blau/rot, Kiwi, Orangen, Aprikosen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St	Auberginen, ISt	Ananas, CR
.....kg	Fenchel, RegionalSt	Avocado, Mx/Sp
.....kg	Mangold, Regionalkg	Äpfel der Woche, D
.....kg	Landgurken, It.kg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe
.....kg	Minigurken, Regionalkg	Äpfel Topaz, D
.....kg	Paprika gelb, NLkg	Aprikosen, I
.....kg	Paprika rot, NLkg	Bananen, DO/PE
.....kg	Rhabarber, Regionalkg	Birnen, Ag
.....St	Schlangengurke, NL	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr
.....kg	Spinat, DSchale	Erdbeeren, Regional
.....St	Stangensellerie, SpSt	Granatapfel, PE
.....kg	Tomaten, NLSt	Honigmelone Galia, Sp
....250g	Cherrytomaten, SpSt	Honigmelone Gantaluope, Sp ?
.....kg	Zucchini, SpSt	Kiwi, I
	St	Limetten, CO
	St	Mango, BF
	St	Nektarinen, Sp
	kg	Orangen, I
	kg	Pfirsiche, Sp
	kg	Pflaumen rot, Arg
	kg	Wassermelone mini, Sp
	kg	Zitronen, I
	kg	„Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		Kartoffeln	
	kg	Frühkartoffel, Sieglinde, vorwiegend festk.
	kg	Frühkartoffel, Arinda, festkochend, It
	kg	Kartoffeln Karlana, mk, Regional
	kg	Bataten / Süßkartoffeln, I
	kg	Topinambur, Regional
		Zwiebeln	
	kg	Gemüsezwiebeln, D ?
	kg	Zwiebeln gelb, EGT
	kg	Zwiebeln rot, D
	 Bund	Zwiebeln im Bund, I
	kg	Schalotten, A
	kg	Knoblauch, D/A
		Pilze	
	200 g	Austernpilze, Regional
	200 g	Champignons, Regional
	100 g	Shiitake, Regional
		Nüsse	
		...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I
	200 g	Walnüsse lose, F
	100 g	Pistazien, USA
	200 g	Maronen, gegart, F
			Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im Juni 2019

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

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	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	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	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	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	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		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	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

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

Rezepte

Broccoli-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Köpfe (650 g) Broccoli
3 Frühlingszwiebeln
8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 Zehe Knoblauch
150 g Cocktailtomaten
2 EL Balsamico
Salz & schwarzer Pfeffer
4 EL natives Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
100 g Feta

Zubereitung:

Den Broccoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten, so dass er noch Biss hat. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Alles zusammen mit dem abgekühltem Broccoli in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Salz und Pfeffer mit dem Balsamico verrühren und das Olivenöl dazugeben. Die Petersilie klein schneiden und hinzufügen.

Das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Zuletzt den Feta-Käse in Würfel schneiden und vorsichtig unter den Salat mengen.

Rettich-Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln
300 g Rettich weiß oder schwarz
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
800 ml Gemüsebrühe
1 Glas Weißwein
200 ml Sahne
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch hineingeben und andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze so lange kochen, bis der Weißwein verdunstet ist. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Inzwischen den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Die Sahne zufügen und alles pürieren. Heiß servieren.

Spargel-Fenchel-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

100 g grüne Puy-Linsen
50 g Baby-Blattspinat
1 (ca. 250 g) mittelgroße Fenchelknolle
350 g grüner Spargel
1 Zwiebel
2 EL Öl
100 g Schinkenwürfel
1 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss
25 g Kürbiskerne
1/2 Bund glatte Petersilie
200 g Crème fraîche
2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Spinat waschen und trocken tupfen. Fenchel putzen und Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchel vierteln, Strunk herausschneiden, Viertel in Stücke schneiden.

Spargel waschen, putzen, die holzigen unteren Enden abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schinkenwürfel darin unter Wenden knusprig braten. Würfel aus dem Topf nehmen. Butter im Bratfett schmelzen. Spargel, Zwiebel und Fenchel darin unter Wenden ca. 1 Minute farblos dünsten. Brühe zugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Linsen abgießen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten unter Wenden rösten und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Linsen mit Petersilie und Schinkenwürfeln vermengen. 150 g Crème fraîche und Spinat zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Suppe in tiefen Schalen anrichten. Restliche Crème fraîche glatt rühren und mit dem Kürbiskernöl auf die Suppe träufeln. Je 2 EL Linsenmischung darauf verteilen. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Fenchelgrün garnieren. Übrige Linsenmischung dazureichen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!