



Liebe Kunden!

Lieferungen erst wieder in der KW 34!

In der nächsten Woche, vom 12. bis einschließlich 16. August macht das Grashüpfer-Team Ferien!
Ab dem 19. August sind wir wieder für Sie da!

Aus unserem Anbau gibt es zur Zeit: Minigurken, Schlangengurken, Paprika, Cherrytomaten, Tomaten, Ochsenherztomaten, Salat, Mangold, Rote Bete Lauch, Kartoffeln, Blaukraut und Weißkraut.

Passend zur Grillsaison bieten wir diese tollen Grillgewürze zum Sonderpreis!

Heizen Sie Ihren Grill an und verfeinern Sie Ihr Grillgut. Gemüse, Fisch und Fleisch erhalten einen besonderen Geschmack mit den Sonnentor-Grillgewürzen.

Hier ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei!

17,00 € statt
19,90 €



Dieser **Grill-Sixpack** ist auf jeder Grillparty der Renner! Denn wenn es um den richtigen Geschmack geht, sind diese sechs Gewürze alles was es für einen perfekten Grillaber! Smokey Salt, Smokey Paprika, Holy Veggie, Rub Me Tender, Steak That und Fish & Chicks bringen nicht nur das Grillgut in Stimmung.

Alternativ können Sie sich auch einzelne Gewürzmischungen herausuchen und liefern lassen.

Jeweils 2,99 €
statt 3,29 €



Fish & Chicks Grillgewürz, 55 g

Für Geflügel und Fisch ist diese frische Gewürzmischung gleichermaßen geeignet. Sie überzeugt mit Zitrone und langem Pfeffer und bringt eine großartige Kombination aus feiner Schärfe und vollmundiger Frucht auf das zarte Fleisch.

Holy Veggie Grillgewürz ,30 g

Gewürzmischung mit ausgefallenen Zutaten wie Alge Nori und Bärlauch zum Grillen von Gemüse, Käse und anderem veganem bzw. vegetarischem Grillgut.

Rub me Tender Grillgewürz, 50 g

Gewürzmischung zum Smoken und Grillen. Durch Einmassieren des Fleisches mit dem Rub und das anschließende indirekte Grillen, wird das Fleisch besonders geschmackvoll und zart.

Smokey Salt Grillgewürz, 150 g

Dieses geräucherte Meersalz ist der Grillprofi unter den Salzen. Seine edlen Aromen vereint mit rauchiger Würze sorgen für wahre Geschmacksexplosionen.

Smokey Paprika Grillgewürz, 70 g

Das traditionell geräucherte Gewürz sorgt für markante Aromen. Grillgut und Steaks verlieren sich gerne in seinen feinen, rauchigen Paprikanuancen. Am besten eine Paste aus Öl und Gewürz vorbereiten und Grillgut damit einstreichen.

Steak That Grillgewürz, 60 g

Diese aromatische Gewürzmischung begeistert neben typischen Grillgewürzen und Kräutern wie Rosmarin und Thymian, für Steak und Kurzgebratenes

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.

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 34/19
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de
 DE-OKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 19.08.19 bis Freitag, den 23.08.19 KW 34/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Tomaten, Paprika rot, Rote Bete, Minigurken (M, L, XL), Cherrytomaten (L, XL), Bananen, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Minigurken, Tomaten, Cherrytomaten, Rote Bete, Paprika rot (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Tomaten, Paprika rot, Rote Bete, Minigurken (M, L, XL), Cherrytomaten (L, XL), Bananen, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurken, Minigurken, Tomaten, Rote Bete, Fenchel, Cherrytomaten (M, L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Trauben blau kernlos, Trauben weiß, Pfirsiche, Kiwi, Zwetschgen, Mango (M, L, XL)

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, Regional	8,69 / kgSt	Ananas, CR 399 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	5,39 / kgSt	Avocado, Mx/Sp 2,49 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,79 / kgkg	Apfel der Woche, D/A/Arg 3,79 / kg
.....kg	Mangold, Regional	5,99 / kgkg	Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 10,25 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Minigurken, Regional	6,60 / kgkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, NL / Regional	9,19 / kgkg	Birnen, Ag 2,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,90 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
.....kg	Paprika rot, NL / Regional	9,19 / kgSchale	Heidelbeeren, Regional 3,99 / 250 g Schale
.....St	Schlangengurken, Regional	2,39 / StSchale	Himbeeren, Regional 4,49 / 125 g Schale
.....St	Stangensellerie, Regional	2,99 / StSt	Honigmelone Galia, Sp 5,89 / kg
.....kg	Tomaten, Regional	5,99 / kgSchale	Johannisbeeren rot, Regional 4,99 / 500 g Schale
.....kg	Tomaten, NL	5,69 / kgkg	Kirschen, Regional 1,69 / kg
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	5,99 / kgSt	Kiwi, I 0,69 / St
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gSt	Limetten, CO 9,99 / kg
.....kg	Zucchini, Regional	4,35 / kgSt	Mango, Ch 2,99 / Stück
Wurzelgemüse		St	Nektarinen, Sp ? 5,99 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg	Orangen, I 3,29 kg
....100g	Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg	Pfirsiche, Sp 5,79 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Trauben blau kernlos, I 8,99 / kg
.....kg	Möhren, Regional	3,09 / kgkg	Trauben weiß, I 6,99 / kg
.....kg	Mairübchen, Regional	2,99 / kgkg	Wassermelone mini, Sp 2,29 / kg
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,29 / kgkg	Zitronen, I 5,69 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kgkg	Zwetschgen, D 6,39 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg	
.....kg	Rote Bete, Regional	3,99 / kgkg	„Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
Kohlgemüse			Kartoffeln	
.....St	Blaukraut, Regional	4,19 kgkg	Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regional 3,39 / kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,49 / Stkg	Frühkartoffel, festkochend, Regional 3,39 / kg
.....St	Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg	Frühkartoffeln, mehlig kochend, Regional 3,39 / kg
.....St	Spitzkraut, Regional	4,99 / kgkg	
.....St	Weißkraut, Regional	4,49 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I 5,29 / kg
.....St	Wirsing, Regional	4,49 / kgkg	Topinambur, Regional 5,49 kg
Salate			Zwiebeln	
.....St	Salat der Woche, Regional	2,19 / Stkg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
.....St	Salat Batavia, Regional	2,19 / Stkg	Zwiebeln gelb, I 3,99 / kg
.....St	Salat Kopf, Regional	2,19 / Stkg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
Sprossen / Kräuter		kg	Zwiebeln weiß, I 3,99/kg
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 3,19 / Bund
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schalekg	Schalotten, A 5,99 / kg
.....Topf	Basilikum, D	2,39 / Topfkg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
.....Topf	Schnittlauch, D	2,39 / Topf	Pilze	
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!		200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
		200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
			Nüsse	
			...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
		200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
		200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g

Backwaren im August 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 (nicht im August!)	750 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot (nicht im August)	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot (nicht im August!)	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 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1342	Himbeeruchen (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, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	0,95 €

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



Rezepte

Gemüsesuppe italienisch

Zutaten für 4 Personen:

150 g Möhren
150 g Staudensellerie
1 Zucchini
1 Fenchel
200 g Wirsing
5 Tomaten
200 g scharfe Wurst
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
150 g weiße Bohnen aus der Dose
Salz & Pfeffer 250 g Landbrot
Parmesan

Gemüsesülze

Zutaten für 4 Personen:

1 Stiel Basilikum
50 g getrocknete Tomaten ohne Öl
2 TL Fenchelsaat
400 ml Gemüsebrühe
2 Möhren (ca. 200 g)
1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
1 Stange Lauch (ca. 250 g)
1 Zucchini (ca. 250 g)
Salz
1 TL Agar-Agar
100 ml Rotweinessig
Zucker
2 Eier
4 Gewürzgurken (ca. 75 g)
25 g Kapern (Glas)
3 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Petersilie
150 ml saure Sahne
4 EL Joghurt
Pfeffer

Zitronen-Minze-Limonade

Zutaten für 10 Personen:

6 Zitronen
6 Limetten
1 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure
6 EL brauner Zucker
2 Bund Minze
4 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohl blättrig schneiden. Die Tomaten brühen abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Wurst pellen und in schmale Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL heißem Öl glasig schwitzen. Das restliche Gemüse zugeben und mit der Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen über einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Brot in mundgerechte Stücke zupfen und auf die Teller verteilen. Die Suppe darüber geben und nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitung:

Basilikum-Blätter mit den getrockneten Tomaten und der Fenchelsaat in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Währenddessen Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Lauch putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Alle Gemüse auf Küchenpapier trocknen lassen.

Das Gemüse in 4 Gläser von je 250 ml Inhalt füllen. Agar-Agar in 5 EL der zubereiteten Brühe glattrühren. Restliche Brühe mit dem Essig erwärmen. Aufgelöstes Agar-Agar einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen, unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten kochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Zucker würzen. Die heiße Flüssigkeit in die Formen gießen und abkühlen lassen. Für 6 Stunden kalt stellen.

Eier hartkochen, abschrecken, pellen. Abgekühlt grob hacken. Gurken fein würfeln. Kapern hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Eier, Gurken, Kapern, Zwiebelringe und Petersilie mit saurer Sahne und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren die Gläser kurz in heißes Wasser stellen und die Sülzen auf Teller stürzen. Mit der Joghurtsoße und z.B. Vollkornbrot oder Bratkartoffeln servieren.

Zubereitung:

Zitronen und Limetten heiß waschen. Jeweils 4 Zitronen und Limetten in Scheiben schneiden. Übrige Zitronen und Limetten auspressen. Alles mit 1 l Mineralwasser und braunem Zucker in einem Getränkespender (ca. 5 l Inhalt) ca. 1 Stunde ziehen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und zur Limonade geben. Mit 4 l gut gekühltem Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben nach und nach mit weiterem Mineralwasser auffüllen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!