



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 Mitarbeit!

1 für 4 Papier Haushaltsrolle à 8 m, Breite: 38 cm

Für den ökologisch orientierten Haushalt gibt es jetzt eine Alternative aus Papier, die viele Küchenfolien sowie silikonbeschichtetes Backpapier ersetzen kann. Das Papier ist von Natur aus fett dicht, hitzebeständig bis 220°C, lebensmittelecht, geruchsneutral, geschmacksneutral und innerhalb 12-14 Tagen kompostierbar. Lebensmittel, die mit 1 für 4 Papier verpackt sind, schimmeln praktisch selten, da das Papier offenporig und damit atmungsaktiv ist.

4,90 € / Rolle

Natur Wachs-Papier, Haushaltsrolle à 8 m, Breite: 38 cm

COMPOSTELLA Naturwachs-Papier ist die ideale Verpackung für Wurst, Käse, Schinken, Obst, Gemüse, Speisereste.

Dank hauchdünner und kompostierbarer Naturwachsbeschichtung fettet und feuchtet es nicht durch.

5,50 € / Rolle



Bilder von unserem Gemüseanbau. Von rechts nach links sehen Sie Mangold, Rote Bete, Eichblattsalat und Buschbohnen. Stangenbohnen, Edamame (Gemüsesoja), Lauchzwiebeln, Kohlrarten, weitere Salatsorten und vieles mehr.....warten jetzt auf wärmere Temperaturen. Für Wasser ist gesorgt!



Neu von der Vollkornbäckerei Köhler

- Rhabarber Quarkplunder Art.Nr. 1231 € 1,85
- Rhabarber Baiser Art.Nr. 1318 € 2,60

Nicht länger im Sortiment: Apfel Streusel Plunder

Nicht verpassen, bitte bestellen Sie bis Freitag, 10. Mai:

Hähnchen vom **Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg.
Auslieferung ab Mittwoch den 15. Mai.

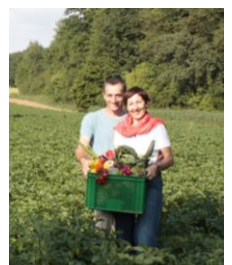
Auf ihrer Obstplantage im Miltenberger Ortsteil Schippach ziehen Andrea und Alois Behl Gänse und Hähnchen in artgerechter Haltung bis zur Schlachtreife groß.

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.

Die neue Schrot & Korn Mai ist erhältlich!
Leckere Spargelrezept- Ideen und vieles mehr...
Einfach kostenlos mitbestellen!



Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Backwaren im Mai 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 €
.....	1081	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 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	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 €
.....	185	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 €
.....	1318	Rhabarber Baiser	1 Stück	2,60 €
.....	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 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	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	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

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



Rezepte

Pastinaken-Möhren-Salat

Zutaten für 2 Personen:

200 g Möhren
200 g Pastinaken
1 Bund glatte Petersilie
4 EL Öl
3 EL Essig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Möhren, Pastinaken schälen, grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken.

Öl, Essig verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

Möhren, Pastinaken, Petersilie mischen und mit dem Dressing vermengen.

Pastinaken-Kohlrabi-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

20 g Kokosfett
2 Kohlrabi
1 Zwiebel, gehackt
1 Pastinake
1,5 l Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss gerieben
Petersilie fein gehackt

Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und klein schneiden. Die Kohlrabis waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Pastinake schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in dem Kokosfett andünsten. Das Gemüse dazugeben mit der Gemüsebrühe aufgießen und garen. Die Sahne angießen und alles pürieren.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Erdbeer-Tarte

Zutaten

300 g Mehl
100 g gemahlene Haselnusskerne
250 g Butter
150 g Zucker
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillin Zucker
50 g weiße Kuvertüre
500 g Erdbeeren
1 Vanilleschote
250 g Frischkäse
1 TL Speisestärke
1 Ei
1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Mehl, Haselnüsse, Butter in Stückchen, 150 g Zucker, Salz und Vanillin-Zucker in einer großen Rührschüssel erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. Kuvertüre grob schneiden und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. 2/3 der Streusel in eine gefettete Tarte-Form mit abnehmbarem Boden (26 cm Ø) geben und gleichmäßig zu einem Boden und Rand (ca. 0,5 cm dick) andrücken. Form ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Geschmolzene Kuvertüre vom Herd nehmen.

Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Frischkäse und 2 EL Zucker unter die Kuvertüre rühren. In einer kleinen Schüssel Stärke und Ei glatt rühren und ebenfalls unter die Schokoladenmasse rühren.

Tarte aus dem Kühlschrank nehmen. Schokoladen-Käsemasse gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Erdbeeren darauflegen und leicht in die Masse drücken. Restlichen Teig als Streusel auf die Erdbeeren geben. Im vorgeheizten Backofen bei 150 bis 170 °C ca. 40 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!