



Liebe Kunden!



Schon mischt sich Rot in der Blätter Grün,
Reseden und Astern im Verblühn,
die Trauben geschnitten, der Hafer gemäht,
der Herbst ist da, das Jahr wird spät.

Und doch (ob Herbst auch) die Sonne glüht –
Weg drum mit der Schwermut aus deinem Gemüt!
Banne die Sorge, genieße, was frommt,
eh Stille, Schnee und Winter kommt.

Theodor Fontane

Diese Woche haben wir Salat Zuckerhut, Grünkohl, Schwarzkohl, Zuckermais, Gelbe Bete, Rote Bete, Cherrytomaten, Tomaten, Tomaten Ochsenherz, Paprika gelb, rot und grün für Sie geerntet!

Der Herbst hat Einzug gehalten und mit ihm die Notwendigkeit, das Immunsystem zu stärken und somit z.B. Erkältungen vorzubeugen. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse legen wir Ihnen heute zu diesem Zweck beispielhaft zwei Produkte aus unserem Sortiment ans Herz.

Hoyer Schlechtwettertrunk, Trinkampullen mit 16 Kräutern, Propolis, Bienenhonig und viel natürlichem Vitamin C Zur Unterstützung der natürlichen Abwehrkräfte. Auf natürliche Weise wohltuend für Hals und Rachen. Als Beitrag zur Gesunderhaltung in der Erkältungszeit. **€ 8,99 für 10 x 10 ml**



Weleda Sanddorn-Elexir, Sanddornfruchtsaftgetränk als Vitamin C-Quelle, zur Unterstützung der Immunabwehr. **€ 13,95 für 250 ml**



Schrot & Korn Oktober 2019
GRATIS! Einfach mitbestellen!



Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 42/19
 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 14.10.19 bis Freitag, den 18.10.19 KW 42/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Apfel, Trauben weiß, Bananen, Lauch (M, L, XL), Cherrytomaten (L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Lauch, Cherrytomaten, Radieschen (M, L, XL), Knollensellerie (L, XL)
Mild:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Apfel, Trauben weiß, Bananen, Lauch (M, L, XL), Cherrytomaten (L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Lauch, Apfel, Cherrytomaten (M, L, XL), Knollensellerie (XL)
Obst:	S M L XL	Apfel, Trauben weiß, Trauben blau, Bananen, Birnen, Kiwi, Kiwi gelb, Kaki, Pflaumen blau

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit	
Frucht- & Blattgemüse			Obst		
.....St	Auberginen, Sp	6,49 / kgSt	Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	6,79 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ?	2,69 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,49 / kgkg	Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg	Mangold, Regional	6,59 / kgkg	Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg	Minigurken, Regional	7,59 / kgkg	Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regional	7,99 / kgkg	Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg	Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Regional	7,99 / kgkg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Schlangengurken, Sp	1,89 / Stkg	Birnen, F/D	5,69 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional	3,49 / Stkg	Clementinen, Sp	6,99 / kg
.....kg	Tomaten , Regional / NL	6,99 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kg	...200 g	Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gSt	Granatapfel, Sp	3,79 / Stück
.....kg	Zucchini, Sp	2,99 / kgSt	Kaki / Sharon, Sp	1,79 / Stück
.....St	Zuckermais, Regional	2,69 / StückSt	Kiwi, I	0,69 / Stück
Wurzelgemüse		St	Kiwi gelb, I	0,69 / Stück
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kgSt	Limetten, CO	9,90 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt	Mango, Sp ?	2,99 / Stück
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Mandarinen, Sp	6,99 / kg
.....kg	Möhren, Regional	2,49 / kgkg	Orangen, Sp	4,99 kg
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,69 / kgkg	Pflaumen, rot/blau/gelb, Sp	4,39 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kgkg	Satsumas, Gr	6,99 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg	Trauben blau, I, ?	5,39 / kg
.....St	Rettich weiß, D	2,69 / Stkg	Trauben blau kernlos, I, ?	7,70 / kg
.....kg	Rettich rot lose, D	5,99 / kgkg	Trauben weiß, I, ?	4,89 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	3,49 / kgkg	Wassermelone, D, ?	3,99 / kg
.....St	Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgkg	Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg	Steckrüben, D	4,59 / kgkg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse			Kartoffeln		
.....St	Blaukraut, Regional	3,69 kgkg	Kartoffel, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,39 / Stkg	Kartoffel, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg	Broccoli, D	7,79 / kgkg	Kartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St	Chinakohl, D	3,99 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	7,99 / kg	Zwiebeln		
.....St	Kohlrabi, Regional	2,39 / Stkg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Schwarzkohl, Regional	7,99 / kgkg	Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St	Spitzkraut, Regional	3,99 / kgkg	Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,49 / kg Bund	Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St	Wirsing, Regional	3,89 / kgkg	Schalotten, A	6,99 / kg
Salate		kg	Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St	Salat der Woche, Regional	2,39 / St	Pilze		
.....St	Salat Batavia, Regional	2,39 / St200 g	Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St	Salat Kopf, Regional	2,39 / St200 g	Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St	Salat Endivien, Regional	2,69 / St	Nüsse		
.....St	Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....100g	Salat Chicoree, NL	0,99 / 100 g200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....St	Zuckerhutsalat, Regional	3,99 / kg200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....100g	Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 g	Kürbis		
Sprossen / Kräuter		St	Hokkaido, D	2,99 / kg
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / SchaleSt	Kürbis Butternut, Regional	3,29 / kg
....Schale	Kresse, regional	0,99 / SchaleBecher	Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
... Topf	Schnittlauch im Topf	2,39 / Ropf			
... Topf	Basilikum im Topf	2,39 / Topf			

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im Oktober 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung



128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, lactosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
27001	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
162448	Sommer Rebell, Schnittkäse, 50 % Fett, lactosefrei	Käserellen	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122365	Gouda Basilikum-Knoblauch. 50% Fett	Aurora	ca. 250 g	1,79 € / 100 g
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 %	Birkenstock / Bio	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
118293	Mozzarella, 45% Fett	dennree	100 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 / Beutel
129543	Manouri Schafmolkenkäse	bio verde	150 g	3,09 € / Stück
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
122409	Ziegengouda, 48% Fett, 250 g Stück	Aurora	ca. 250g	2,49 € / 100 g

Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
121059	Der Allgäuer - Heumilchkäse, in Scheiben, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / Packung
161706	Wildblumenkäse in Scheiben, 50 % Fett laktosefrei	Baldauf	150 g	3,99 € / Packung

Brie - Camembert

120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr.ca. 180 g	St. Leonhard	ca. 180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,69 € / 1 Stück
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 / Stück

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,65 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,65 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarbone, lactosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €

Rezepte

Nudeln mit Grünkohl und Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen:

600 g Grünkohl
Salz
400 g Nudeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
Pfeffer
125 g Gorgonzola

Zubereitung:

Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Grünkohl dazugeben und unter gelegentlichem Wenden dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Nudeln vermengen und Gorgonzola in kleinen Stücken darüber verteilen. Heiß servieren.

Quinoa mit Steckerübe und Grünkohl

Zutaten für 4 Personen:

350 g rote Quinoa
300 g Grünkohl
1 Zwiebel
1 Steckerübe
1 EL Olivenöl
100 ml Apfelsaft
Salz & Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
2 EL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. Den Grünkohl putzen, waschen, das Grün von den harten Stielen zupfen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch geschält fein würfeln. Steckerübe schälen und in Würfel schneiden (ca. 1 cm).

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Quinoa, Grünkohl und Steckerübe untermischen und 3 Minuten unter Rühren andünsten. Alles mit Saft ablöschen, salzen, pfeffern und die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen, dann nach und nach Brühe zugießen. Quinoa mit leicht geöffnetem Deckel 15–20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

Abschließend den Sesam unter das Gericht mischen.

Bataten mit Zuckermais

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Zuckermais
Salz
600 g Bataten
2 Zwiebeln
1 rote und 1 grüne Paprika
2 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe
Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
1/2 TL Ingwerpulver
2 EL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft
Tabascosauce

Zubereitung:

Blätter und Fäden vom Zuckermais entfernen. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

Bataten schälen, waschen und in Stücke (mundgerecht) schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln.

Butter erhitzen, die Bataten leicht anbraten. Zwiebeln, Paprika und Mais dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Ingwer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. bissfest garen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!