



## **Achtung! - Geänderte Bestelltage und Liefertage anlässlich Ostern!!**

In der Karwoche liefern wir alle Touren schon einen Tag früher aus und in der Woche nach den Osterfeiertagen einen Tag später.

Deshalb sind die Bestellzeiten wie folgt:

### **Für die Karwoche (vor den Osterfeiertagen)**

**Bestellzeiten** für die Dienstags- und Mittwochkunden:- Freitag 12.04.19 bis 18 Uhr.

**Auslieferung** am Montag 15.04.19 bzw. Dienstag 16.04.19.

**Bestellzeiten** für die Donnerstag- und Freitagkunden : Dienstag 16.04.19 bis 10 Uhr.

**Auslieferung** am Mittwoch 17.04.19 bzw. Donnerstag 18.04.19.

### **Für die Osterwoche (nach den Osterfeiertagen)**

**Bestellzeiten** für die Dienstags- und Mittwochkunden: Dienstag 23.04.19 bis 10 Uhr.

**Auslieferung** am Mittwoch 24.04.19 bzw. Donnerstag 25.04.19

**Bestellzeiten** für die Donnerstag- und Freitagkunden: Donnerstag 25.04.19 bis 10 Uhr.

**Auslieferung** am Freitag 26.04. bzw. Samstag 27.04.19.

Die Pflanzsaison hat begonnen. Wir haben schon eine Vielzahl an verschiedenen Gemüsesorten gepflanzt. Kohlrabi, Mairübchen, Rettich, Wirsing, Blau- und Weißkraut, Blumenkohl, Spinat, Rote Bete, Mangold und Stangensellerie, Bundzwiebeln, Lauch und verschiedene Salatsorten. Die Dicken Bohnen spitzen schon zum Boden heraus. Damit alles gut wachsen kann, haben wir unsere Bewässerung optimiert. Alle Pflanzen sind mit einem Fließ abgedeckt, damit sie vor etwaigem Frost geschützt sind.



Tomatenpflanzen vor dem Pikieren.

## **Wir weisen nochmals auf unsere geplanten organisatorischen Änderungen hin:**

Ab dem 15. April wird Ihre bestellte Ware in stabilen Papiertüten angeliefert, da die Kosten für die Körbe in einem Maße gestiegen sind, dass wir auch den Pfandbetrag hätten erhöhen müssen. Künftig entfallen deshalb das Korbpfand und die Aufbewahrung der Körbe bei Ihnen zuhause.

Wenn Sie einen Korb möchten (z.B. zur Entgegennahme und Aufbewahrung unserer Produkte), können Sie diesen gerne von uns für € 5,00 erwerben.

Eine weitere Änderung ist die Anpassung der Liefer- und Servicepauschale auf € 2,30. Ab einem Warenbestellwert von € 35 liefern wir ohne Zusatzkosten.

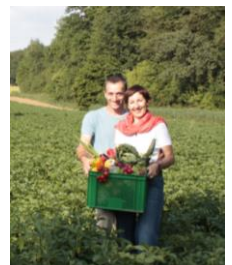
Wie so oft, hoffen wir auf Ihr Verständnis!

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.

Auch wir sind jetzt bei Facebook!  
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine gute Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 16/19  
 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 15.04.19 bis Donnerstag, den 18.04.19 KW 16/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Lauch, Tomaten (M, L, XL), Bananen, Birnen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Lauch, Tomaten, Zucchini, Fenchel (M, L, XL), Radieschen (L, XL),
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Lauch, Tomaten (M, L, XL), Bananen, Birnen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Laura, Weißkraut (M, L, XL), Rote Bete (L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Kiwi, Clementinen, Erdbeeren (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp.	4,59 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,29 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,29 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Minigurken, Regional	9,89 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika gelb, Isr	9,59 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,99 / kg	.....kg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	9,19 / kg	.....kg Clementinen, I	4,99 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / St	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Spinat, I	8,99 / kg	....Schale Erdbeeren, I	3,99 / 500 g Schale
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / St	.....St Granatapfel, Tr	2,79 / Stück
.....kg Tomaten, I/Sp	4,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,59 / St
....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 g	.....St Kiwi, I	0,69 / St
.....kg Zucchini, Sp	3,69 / kg	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Orangen, I	3,29 kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....kg Blutorangen, I	3,29 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kg	.....kg Zitronen, I	5,69 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	solange der Vorrat reicht	
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Navetrübchen, I	5,69 / kg	..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	.....11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
....Bund Radieschen, Regional	2,69 / Bund	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St	.....11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	Kartoffeln Regina, fk, Regional	
...Bund Spargel weiß/violett, Regional	9,99/500g Bund	..... 2,49 €/ kg	.....5,90 €/2,5 kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg	.....11,20€/5 kg	.....19,90€/10kg
<b>Kohlgemüse</b>		..... Kartoffeln Karlana, mk, Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,59 / St	.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....kg Broccoli, I	5,69 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Chinakohl, Sp	5,19 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	1,99 / St	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	3,89 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	3,99 / Bund
.....St Wirsing Regional	5,29 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Salate</b>		.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat der Woche, Regional	2,99 / St	<b>Pilze</b>	
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, I	4,19 / Stück	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Batavia, Regional	2,99 / St	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Kopf, Regional	2,99 / St	<b>Nüsse</b>	
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....kg Salat Radicchio, I	6,89 / kg	....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
....Schale Bärlauch, D	3,59 / 100 g Schale	....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
<b>Kürbis</b>			
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

## Backwaren im April 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 ürzbro	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**

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	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 €

#### **Osterggebäck**

.....	1705	Osterbrot aus Dinkelmehl	1 Stück	4,99 €
.....	1704	Osterbrötchen aus Dinkelmehl	1 Stück	1,35 €
.....	1702	Hefehäschen aus Dinkelmehl	1 Stück	1,60 €
.....	1710	Osthase vegan, Mürbteig aus Dinkelmehl	1 Stück	0,89 €

#### **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, 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

## Spaghetti mit Fenchel

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Fenchel  
50 g Tomate, getrocknet, eingelegt  
20 g Pinienkern  
90 g Parmaschinken  
4 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Die Fenchelknollen waschen, abtrocknen, den Wurzelansatz und die grünen Stängel abschneiden. 1 EL vom Fenchelgrün fein schneiden und beiseite legen. Wenn nötig, die harten, äußeren Rippen entfernen. Die Fenchelknollen längs vierteln, Strunk herausschneiden und quer in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett golden rösten. Schinken in feine Scheiben, dann quer in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Schinken in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten, herausnehmen. Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Fenchel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen zugeben und kurz mit braten.

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und gut abtropfen lassen. 5 EL Nudelwasser auffangen. Spaghetti, Pinienkerne und Schinken zum Fenchel in die Pfanne geben, Nudelwasser zufügen und durchschwenken, nochmals abschmecken.

## Fenchel-Mango-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

2 Mango, reif  
2 Fenchelknolle  
1 Zwiebel, rot

### Dressing

4 EL Granatapfelsaft  
2 EL deutscher Balsamico  
4 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer, weiß

### Zubereitung:

Mangofruchtfleisch in Spalten schneiden und auf Tellern anrichten. Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün zurückstellen. Zwiebel in Streifen schneiden.

Dressingzutaten verrühren und abschmecken. Zwiebel und Fenchel mit dem Dressing gründlich vermischen und auf den Mangospalten anrichten. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

## Rote Bete-Endiviensalat

### Zutaten für 4 Personen

2 große Rote Bete  
3 EL Apfelessig  
Salz & Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 kleines Gläschen Kapern  
4 EL Olivenöl  
1 Bund Dill  
Endiviensalat  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Scheiben Bacon oder Frühstücksspeck

### Zubereitung:

Rote Bete waschen und in kochendem Wasser 50-60 Minuten garen. Dann kalt abschrecken, schälen und mit einem Kugelausstecher Bällchen ausstechen.

Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kapern mit der Flüssigkeit verrühren, Olivenöl nach und nach darunter schlagen. Dill abrausen (etwas zum Garnieren abnehmen), trockenschütteln, hacken und zufügen. Die Rote-Bete- Bällchen mit der Vinaigrette mischen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpflücken. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Bacon in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Zum Abtropfen kurz auf Küchenpapier legen.

Den Endiviensalat mit den Rote-Bete-Kugeln und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten. Mit dem knusprigen Bacon und Dillfähnchen garniert servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!