



Liebe Kunden!

Unsere Neuheiten!

Süßkartoffel-Schupfnudeln, 400 g Packung 3,29 €

Schupfnudeln in eine vorgeheizte Pfanne mit zerlassener Butter geben und bei mittlerer Hitze 3 - 5 Minuten goldgelb anbraten. Die Schupfnudeln dabei mehrmals wenden.

Als herzhaft Variante mit Sauerkraut oder frischem Salat anrichten, als süße Version mit Apfelmus oder Zimt-Zucker-Mischung.

Die Schupfnudeln eignen sich als leckere Beilage zu Hauptgerichten aller Art.

Zutaten: Süßkartoffeln* (40%), HARTWEIZENGRIESS*, Kartoffeln*, Kartoffelstärke*, EIER*, Wasser, Sonnenblumenöl*, Meersalz, Guarkernmehl*. *kontrolliert biologischer Anbau



Geflügel-Bratwürstchen, 180 g Packung 3,99 €

Für Pfanne oder Grill

Die beliebten „Ökoland Geflügel Bratwürstchen“ überzeugen durch milden Geschmack

Mit feiner Kräuternote. Sie werden aus reinem Bio-Putenfleisch aus artgerechter Tierhaltung

Und ohne jegliche Zusatzstoffe hergestellt.

Zutaten: 63% Putenfleisch*, 17% Sonnenblumenöl*, Trinkwasser, Putenhaut*, Meersalz, Gewürze* (Pfeffer*, Zwiebel*, Piment*), Majoran*, Schafsaitleing.



Leg's drauf - Schnittige Veggie-Scheiben für leckere Sandwiches und Stullen.

Leg's drauf Paprika, wie Lyoner Paprika Vegetarischer Aufschnitt, 80 g 1,99 €

Leg's drauf Pfiffig Würzig, wie Salami Vegetarischer Aufschnitt, 80 g 1,99 €

Mach's heiss, wie Fleischkäse, 200 g 3,99 €

Genießen Sie saftige Scheiben für Ihr Fleischkäsebrötchen!



Nicht verpassen:
In der KW 30 gibt es wieder die leckeren
Hähnchen vom Bioland Hof Behl
aus Schippach bei Miltenberg für
€ 15,90 / kg.
Bestellschluss ist Freitag der 19. Juli,
die Auslieferung erfolgt ab Mittwoch,
24. Juli!



Am 08. Juni wurden die Schlangengurken in unserem Folienhaus gepflanzt. Mittlerweile tragen diese Pflanzen reichlich Gurken. Hier kann man beim Wachsen zusehen. Das ist erstaunlich und freut uns sehr.

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 29/19
 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 15.07.19 bis Freitag, den 19.07.19 KW 29/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Schlangengurke, Weißkraut, Möhren, Radieschen, Minigurken (M, L, XL), Wirsing (XL), Aprikosen, Bananen, Trauben weiß (L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Schlangengurke, Blaukraut, Mangold, Radieschen, Möhren, Wirsing (M, L, XL), Minigurken (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Schlangengurke, Radieschen, Möhren, Stangensellerie, Tomaten (L, XL), Aprikosen, Bananen, Trauben weiß (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurken, Weißkraut, Radieschen, Kresse, Mangold, Minigurken (M, L, XL), Wirsing (XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St Auberginen, I	4,59 / kg	Obst	
.....kg Buschbohnen, Regional	8,99 / kgSt Ananas, CR	399 / Stück
.....kg Dicke Bohnen, Regional	4,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Stangenbohnen, Regional	8,99 / kgkg Apfel der Woche, D/A/Arg	3,29 / kg
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte	11,90 € / 3 kg..Sorte
.....kg Lauch, D	8,99 / kgkg Aprikosen, I	5,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,60 / kgkg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Paprika gelb, NL	9,49 / kg200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Paprika grün, Regional	7,90 / kgSchale Himbeeren, Regional	4,99 / 125 g Schale
.....kg Paprika rot, NL	9,49 / kgSt Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....St Schlangengurken, Regional	2,00 / StSchale Johannisbeeren rot, Regional	3,99 / 250 g Schale
.....St Stangensellerie, Regional	2,99 / Stkg Kirschen, Regional	1,69 / kg
.....kg Tomaten, Regional ?	6,99 / kgSt Kiwi, I	0,69 / St
.....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt Limetten, CO	9,99 / kg
.....kg Zucchini, Regional	3,19 / kgSt Mango, Ch	2,99 / Stück
Wurzelgemüse			
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Nektarinen, Sp	5,99 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Orangen, I	3,29 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Pfirsiche, Sp	5,79 / kg
.....kg Möhren, Regional	3,69 / kgkg Pflaumen rot, Arg	7,89 / kg
.....kg Mairübchen, Regional	2,99 / kgkg Trauben blau, I	9,90 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	5,29 / kgkg Trauben weiß, I	9,90 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kgkg Wassermelone mini, Sp	2,69 / kg
....Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kgkg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse			
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	Kartoffeln	
.....St Blumenkohl, Regional	4,49 / Stkg Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regio	3,69 / kg
.....kg Broccoli, Regional ?	7,99 / kgkg Frühkartoffel, festkochend, Regional	3,69 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	2,29 / Stkg Kartoffeln, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kgkg Topinambur, Regional	5,49 / kg
.....St Weißkraut, Regional	4,49 / kg		
.....St Wirsing, Regional	4,49 / kg	Zwiebeln	
Salate			
.....St Salat der Woche, Regional	2,19 / Stkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Salat Batavia, Regional	2,19 / Stkg Zwiebeln gelb, I	2,99 / kg
.....St Salat Kopf, Regional	2,19 / Stkg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
	 Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,79 / Bund
	kg Schalotten, A	5,99 / kg
	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
Sprossen / Kräuter			
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	Pilze	
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf	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

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend

Backwaren im Juli 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 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	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, 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

Spaghetti mit Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

50 g Mandelblättchen
4 EL Meersalz
400 g grüne Bohnen (gemischt)
200 g gepalzte Dicke-Bohnenkerne
400 g Dinkel- oder Kamut-Spaghetti
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
50 g getrocknete Tomaten in Öl
150 g gepalzte Erbsen
Abrieb einer halben Zitrone
1 Handvoll Bohnenkraut, frisch

Zubereitung:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur unter häufigem Wenden goldbraun rösten, auf einen Teller geben und beiseite stellen.
In einem großen Topf Wasser mit 2 EL Salz zum Kochen bringen. Währenddessen die grünen Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.
Die vorbereiteten Bohnen 10-15 Minuten im sprudelnd kochenden Wasser garen, aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Anschließend die Dicke-Bohnenkerne 5-6 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und die feine Haut der Bohnenkerne mit den Fingern leicht öffnen und entfernen. Dicke-Bohnenkerne beiseite stellen. Erbsen ca. 10 Minuten kochen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit dem restlichen Salz zum Kochen bringen. Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen. Währenddessen rote Zwiebel in dünne Spalten schneiden und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Getrocknete Tomaten in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten und grüne Bohnen zur Zwiebel-Knoblauchmischung geben und erwärmen. Fertig gekochte Nudeln abgießen, dabei ca. 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Erbsen, Dicke-Bohnenkerne, Zitronenabrieb und gehacktes Bohnenkraut zur Bohnen-Zwiebel-Knoblauchmischung geben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen.
Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Mairübchen-Kartoffel-Auflauf mit würziger

Käse-Soße

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln
2 EL Butter
2 EL Mehl
1/2 l Milch
2 TL Bio-Gemüsebrühe (instant)
100 g würziger Hartkäse
Salz und Pfeffer
1/2 Bund Petersilie
2 mittelgroße Möhren
2 (ca. 500 g) große Mairübchen
4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Kartoffeln zugedeckt in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen.
Für die Soße die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrühren und kurz hell anschwitzen. Mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Die Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Käse reiben. Die Hälfte vom Käse in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, hacken und in die Soße rühren.
Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3).
Möhren und Mairübchen schälen und waschen. Möhren in Scheiben und Mairübchen in Würfel schneiden. Kartoffeln in Stücke schneiden.
Kartoffeln, Möhren und Rübchen in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber gießen und mit übrigem Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen.
Im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen.

Milchreis mit Kirschen

Zutaten für 4 Portionen:

Milchreis:

1 Vanilleschote
250 g Milchreis
900 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g Rohrohrzucker
Abrieb 1 Zitrone

Eingelegte Kirschen:

400 g Sauerkirschen aus dem Glas +
330 g Abtropfwasser -
20 g Rohrohrzucker
1 Sternanis
1 Nelke

6 g Speisestärke

Außerdem:

2 EL Rohrohrzucker
1 TL Zimt
2 EL geschlagene Sahne

Zubereitung:

Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. Milchreis, Milch, Zucker, Vanillemark sowie Zitronenabrieb in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ca. 25 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Kirschen abseihen und Abtropfwasser auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren und Kirschsafte sowie Sternanis und Nelke hinzugeben und für ca. 15 Minuten einkochen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist. Anschließend Gewürze entfernen. Die Speisestärke in etwas kalter Flüssigkeit anrühren und in den kochenden Kirschsafte rühren und abbinden. Sauerkirschen mit dem Sud marinieren. Den Zucker mit dem Zimt vermengen.
Vor dem Servieren geschlagene Sahne unter den Reis heben und mit Zimtzucker bestreuen. Dazu heiße Kirschen servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!