



**Liebe Kunden!**

Schneller als erwartet ist der Herbst gekommen. Vergangene Woche hatten wir noch an die 28 Grad am Nachmittag. Heute Morgen 7 Grad bzw. 16 Grad am Nachmittag.  
Da dürfen die warmen Kleider wieder zum Einsatz kommen.  
In den Folienhäusern ist der Herbst ebenfalls bemerkbar. Die Gurken sind so gut wie abgeerntet. Gurken und Minigurken wurden heuer massiv von Spinnmilben befallen. Trotz mehrmaligen Einsetzen von Nützlingen waren die Spinnmilben stärker.  
Es reifen nur noch vereinzelt Minigurken nach. Die Schlangengurken möchten nicht mehr nachwachsen. Bei den Tomaten, Oxshenherztomaten und Cherry-Tomaten werden die zu erntenden Mengen ebenfalls weniger.  
Zwiebeln im Bund, Mangold, Fenchel, rote und gelbe Bete, diverse Salate, Buschbohnen, Lauch, und Zuckermais können noch geerntet werden. Ebenso noch Paprika grün, gelb und rot.  
Demnächst werden wir auch mit unserer Kartoffelernte starten.  
Die Sojabohnen reifen jetzt auch gut ab. Nur noch vereinzelt sind grüne Blätter zu sehen. Sobald alles gut trocken ist, können wir die Sojabohnen dreschen lassen.

Vergangene Nacht hat es sogar nennenswert geregnet.  
Aber grundsätzlich fehlt der Natur ganz viel Wasser. Am Zustand des Waldes sieht man die anhaltende Trockenheit am deutlichsten. Viele Bäume sind bereits abgestorben.

Auch im Gemüseangebot wird es Herbstlich.  
Kürbis –Hokkaido, Steckrüben, Kohlrabi, Broccoli, Spitzkraut, Zuckermais und Chicoree-Salat sind jetzt wieder lieferbar.  
Die Auswahl an regionalen und deutschen Äpfeln wird ebenfalls umfangreicher. Äpfel Elstar, Topaz und Santana sind neben den Frühäpfel erhältlich.

Geänderte Liefertage anlässlich „Tag der Deutschen Einheit“ am 3. Oktober 2019

Die Donnerstag- und Freitagkunden werden **jeweils einen Tag später** beliefert.

Die Bestellzeiten ändern sich NICHT.

**Wir bitten um Beachtung!**

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden erworben?  
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 38/19  
 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 16.09.19 bis Freitag, den 20.09.19 KW 38/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Zwiebel im Bund, Tomaten Ochsenherz, Mangold (M, L, XL), Birnen, Apfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln im Bund, Mangold, Tomaten Ochsenherz, Zucchini, Kohlrabi, Paprika rot ( M, L, XL), Paprika gelb ( L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Mangold, Tomaten, Kohlrabi (L, XL), Birnen, Apfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Zwiebeln im Bund, Mangold, Fenchel, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb ( L, XL), Apfel, Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Pflaumen, Nektarinen, Mango (M, L, XL)

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regional	9,59 / kg	.....St Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	5,79 / kg	.....kg Apfel der Woche,Frühäpfel, I	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	5,99/ kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,60 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	7,99/ kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	6,99 / kg	.....kg Birnen, F/D	4,29 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	7,99/ kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....St Schlangengurken, Regional ?	2,39 / St	.....St Granatapfel, Sp	3,99 / Stück
.....St Stangensellerie, Regional	2,99 / St	.....St Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....kg Tomaten , Regional	5,99 / kg	.....St Kiwi Gold, Arg	0,85 St
.....kg Tomaten Ochsenherz, Regional	5,99 / kg	.....St Limetten, CO	9,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 g	.....St Mango, Ch	2,99 / Stück
.....kg Zucchini, Regional	3,69 / kg	.....St Nektarinen, Sp	5,99 / kg
.....St Zuckermari, Regional	2,99 / Stück	.....kg Orangen, I	3,29 kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Pflaumen, rot/blau/gelb	4,29 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg Trauben blau, I	5,39 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Trauben blau kernlos, I	6,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Trauben weiß, I	5,99 / kg
.....kg Möhren,Regional	2,49 / kg	.....kg Wassermelone mini, Sp	2,29 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,79 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
....Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bund	.....kg Zwetschgen, D	4,99/ kg
.....kg Rote Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckrüben, D	4,59 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Frühkartoffel, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,89 kg	.....kg Frühkartoffel,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	4,99 / St	.....kg Frühkartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99/ kg
.....kg Broccoli, D	8,29 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Kohlrabi, regional	2,39 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,39 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, I	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Zwiebeln rot, It	3,69 / kg
.....St Wirsing, Regional ?	4,49 / kg	.....kg Zwiebeln weiß, I	3,99/kg
<b>Salate</b>		.... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St Salat der Woche, Regional	2,29 / St	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Salat Batavia,Regional	2,29 /St	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat Kopf, Regional	2,29 /St	<b>Pilze</b>	
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St	.....200 g Austerpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....100g Salat Chicoree, NL	1,15/100 g	<b>Nüsse</b>	
<b>Kürbis</b>		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....St Hokkaido, D	2,99 / kg	....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf		
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf		

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

## Aktuelles Käseangebot im September 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.

### 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	Käserebellen	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

## Zucchini-Puffer

### Zutaten für 4 Personen:

120 g Mehl  
Pfeffer, Salz  
6 EL Milch  
6 EL Schlagsahne  
2 Eier (Gr. M)  
2–3 Zucchini (ca. 600 g)  
4 EL Öl

### Zubereitung:

Mehl mit Pfeffer und 1 TL Salz mischen. Milch, Sahne und Eier vermengen und unter Rühren nach und nach zum Mehl gießen. Dabei zu einem glatten Teig verrühren, dann 10 Minuten quellen lassen.

Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Die Flüssigkeit durch ein sauberes Küchentuch gut ausdrücken. Zucchini- und Mehlmasse mit dem Teig vermengen.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils ca. 1 gehäuften EL Zucchini- und Mehlmasse hineingeben, flach drücken und von jeder Seite 3–4 Minuten backen. Fertige Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen (ca. 50°C) warm stellen.

Z.B. mit Kräuterquark servieren.

## Gebratene Pilze auf Rote

### Bete:

### Zutaten für 4 Personen:

2 Stück Rote Bete (mittelgroß)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
100 g Pilze  
2 EL Butter  
½ Bund glatte Petersilie  
50-100 g Cheddar

### Zubereitung:

Rote Bete in Wasser garkochen (30 Minuten), abkühlen lassen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Öl, Essig, Salz, Pfeffer verrühren. Rote Bete auf vier Teller verteilen, das Dressing darüber geben.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin von beiden Seiten goldbraun braten. Pilze etwas abkühlen lassen.

Petersilie waschen und trocknen lassen, fein hacken. Käse in feine Scheiben hobeln oder zerbröckeln.

Pilze auf der Roten Bete verteilen. Petersilie und Käse darüber geben. Nochmals mit schwarzem Pfeffer würzen.

## Bananenkuchen

### Zutaten:

125 g Butter  
125 g Zucker  
2 Eier  
2 reife Bananen  
175 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver

### Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Bananen zerdrücken und untermengen. Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse rühren.

Ein kleines Backblech einfetten und den Teig darauf streichen. In ca. 15 Min. goldbraun backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**