



## Neuheiten!

**Shortbread Bites, 150 g,**

**Dinkel-Buttergebäck nach klassischer Rezeptur in demeter-Qualität**

DINKELMEHL (53%)\*\*, BUTTER\*\* (27%), Rohrohrzucker\*\*, Meersalz, Backtriebmittel: Natriumcarbonate

2,99 €



**Zahnpulver im Glas**

**Das altbewährte Zahnpflegemittel neu entdeckt! Die Mischung aus Calciumcarbonat, Birkengold® Xylit und ätherischen Ölen reinigt schonend die Zähne und sorgt für ein basisches Milieu im Mundraum.**

**So wird das Wachstum von Karies- und Parodontal-Bakterien im Mundraum nachhaltig gehemmt.**

Feuchte Zahnbürste in die Zahnkreide drücken, und wie gewohnt damit Zähneputzen.

**Zahnpulver Minze im Glas, 30 g**

Inhaltsstoffe: Calcium Carbonate, Xylitol, Pfefferminzöl\* Ingweröl, Nelkenöl\* Eugenol, Limonene

**Zahnpulver Orange im Glas, 30 g**

Inhaltsstoffe: Calcium Carbonate, Xylitol, Orangenöl, Grapefruitöl\* Kamillenöl\* Nelkenöl\*, natürliches Aroma (Orange), Eugenol, Limonene

\*kontrolliert biologischer Anbau

je 3,49 €



### Richtiges Vorgehen beim Einrichten von Lieferpausen:

Bitte löschen Sie in einer Woche, in der Sie nicht beliefert werden möchten, nicht einfach alle Produkte aus dem Warenkorb und senden uns dies dann als Ihre „Bestellung“. Dieses Vorgehen kann von unserer Software u.U. nicht richtig verarbeitet werden.

Wählen Sie bitte stattdessen in unserem Online-Shop „Benutzerdaten / Lieferpausen“ aus, klicken Sie dann „Lieferpausen verwalten“ an und „Neue Pause anlegen“.

### Der Bäcker Steinruck wird uns in der KW 25 nicht beliefern!

Bitte bestellen Sie alternativ Backwaren der Vollkornbäckerei Köhler!

### Nicht vergessen:

In der KW 25 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg. Bestellschluss ist Freitag der 14. Juni, die Auslieferung erfolgt ab Mittwoch den 19. Juni!

Die neue Schrot & Korn Juni ist da!  
Einfach kostenlos mitbestellen!



### Geänderte Bestell- und Liefertage in der KW 26, Donnerstag, der 20. Juni / Fronleichnam:

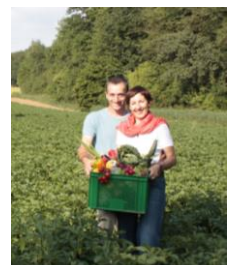
Am Freitag, den 21. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Würzburg“ (1 Tag später) und „Wiesenfeld“ (wie gewohnt).

Am Samstag, den 22. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Lohr“ (1 Tag später) und „Ochsenfurt“ (2 Tage später!).

Die Bestellzeiten ändern sich nicht!

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.

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 25/19  
 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 17.06.19 bis Freitag, den 21.06.19 KW 25/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Frühkartoffeln fk, Rote Bete, Mairübchen, Tomaten (M, L, XL), O O O O Schlangengurke (L, XL), Bananen, Apfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Frühkartoffeln fk, Rote Bete, Mairübchen, Tomaten, Kresse, O O O O Schlangengurke (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Zucchini (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Frühkartoffeln fk, Rote Bete, Mairübchen, Tomaten (M, L, XL), O O O O Schlangengurke (L, XL), Bananen, Apfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Frühkartoffeln fk, Rote Bete, Radieschen, Fenchel, Mairübchen (M, L, XL), O O O O Minigurken (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Pflirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Kiwi O O O O

**Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung**

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, I	4,59 / kg	.....St Ananas, CR	399 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	7,49 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg Apfel der Woche,D	3,29 / kg
.....kg Landgurken, It.	5,69 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 11,90 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Minigurken, Regional	6,99 / kg	.....kg Apfel Topaz, D	4,19 / kg
.....kg Paprika gelb, NL	6,89 / kg	.....kg Aprikosen, I	5,99 / kg
.....kg Paprika rot, NL	6,89 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Rhabarber, Regional	4,99 / kg	.....kg Birnen,Ag	4,49 / kg
.....St Schlangengurke, NL	1,59 / St	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Spinat, D	8,99 / kg	...Schale Erdbeeren. Regional	6,99 € / 500 g Schale
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / St	.....St Granatapfel, PE	3,49 / Stück
.....kg Tomaten, NL	4,19 / kg	.....St Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
...250g Cherrytomaten, Sp	2,39 / 250 g	.....St Honigmelone Gantaluope, Sp ?	5,89 / kg
.....kg Zucchini, Sp	5,69 / kg	.....St Kiwi, I	0,69 / St
		.....St Limetten, CO	9,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Mango, Ch	2,99 / Stück
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....St Nektarinen, Sp	6,99 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....kg Orangen, I	3,29 kg
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Pflirsiche, Sp	5,79 / kg
...100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Pflaumen rot, Arg	7,89 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Wassermelone mini, Sp	2,69 / kg
.....kg Möhren, I	2,99 / kg	.....kg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Mairübchen, Regional	4,99 / kg		
.....kg Navetrübchen, Regional	5,29 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
...Bund Radieschen, Regional	3,39 / Bund	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	.....kg Frühkartoffel, vorwiegend festk.,Regional	3,69 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	.....kg Frühkartoffel,festkochend, Regional	3,69 / kg
...Bund Rote Bete i. Bund, Regional	2,99 / Bund	.....kg Kartoffeln Karlena, mk, Regional	2,99 / kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
		.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
<b>Kohlgemüse</b>		<b>Zwiebeln</b>	
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D ?	3,99 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,99 / St	.....kg Zwiebeln gelb, EGT	2,79 / kg
.....kg Broccoli, I	8,69 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Kohlrabi,D	1,99 / St	.... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	3,39 / Bund
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	4,49 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
<b>Salate</b>		<b>Pilze</b>	
.....St Salat der Woche, Regional	2,29 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Batavia,Regional	2,29 /St	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Kopf, Regional	2,29 /St	<b>Nüsse</b>	
<b>Sprossen / Kräuter</b>		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	...200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf	....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf		

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

## Aktuelles Käseangebot im Juni 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
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 / 100 g
125324	Sommerbrie Gartentraum, 50 % Fett	ÖMA	2,19 / 100 g
120521	L'amour Rouge mit Lauch, Weichkäse	ÖMA	2,89 / 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
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	Heumilchkäse, in Scheiben I, 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

## Sahnige Mairübchen

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Mairübchen  
(2 Bund)  
2 Frühlingszwiebeln  
1 halben Daumen großes Stück Ingwer  
2 TL Öl  
2 EL Süße Sahne  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Die Mairübchen vom Grün befreien, dünn schälen, mit dem Messer in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Ein paar Blätter, ohne dicken Stiel, in breitere Streifen schneiden. Die geschnittene Mairübchen in kochendem Salzwasser je nach Dicke der Rübchenscheiben etwa 2 -3 Minuten kochen. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausfischen und in eine Schüssel geben.

Die zerkleinerten Blätter ebenfalls ins kochende Wasser geben und etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen und anschließend sofort mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

In einer beschichteten Pfanne 2 TL Öl erhitzen. In Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, zusammen mit dem Grünanteil leicht im Öl anbraten. Ingwer fein geschnitten mit hinzu geben.

Die vorgegarten Mairübchen nochmals in der Pfanne mit erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren, die Mairübchen mit etwas Sahne ablöschen und mit dem geschnittenen Blattgrün bestreuen.

## Paprika-Reis-Pfanne

### Zutaten für 2 Personen:

Salz  
125 g Reis  
je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote  
1 dünne Stange Lauch  
100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
250 g Schweinenackenfleisch  
2 EL Pflanzenöl  
schwarzer Pfeffer  
3 EL Gemüsebrühe  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1/2 TL Paprikapulver rosenscharf

### Zubereitung:

Den Reis in einem halben Liter Salzwasser und bei geringer Hitze 15 Min. ohne Deckel garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Paprikaschoten vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Fleisch trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin in 4 Min. bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Dann Zwiebeln, Paprika, Lauch und Knoblauch darin andünsten, mit der Brühe ablöschen und diese unter gelegentlichem Rühren in 5-6 Min. verdampfen lassen.

Fleisch und Reis untermischen, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Min. durchziehen lassen.

## Gurkensalat asiatisch

### Zutaten für 2 Personen:

1 rote Chilischote  
3 Stiele oder Petersilie  
2 EL Limettensaft  
1 EL Sojasauce  
1 TL Zucker  
2 EL Öl  
1 Salatgurke  
3 EL gesalzene Erdnüsse

### Zubereitung:

Chilischote aufschneiden, Kerne herausschaben und in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie abzupfen und fein hacken. Beides mit Limettensaft, Sojasauce, Zucker und Öl gut verrühren.

Gurke waschen, putzen und halbieren. Mit einem Sparschäler der Länge nach rund um das weiche Innere in lange Streifen schneiden, (das weiche Innere wird nicht verwendet).

Gurkenlocken vorsichtig mit der Sauce mischen und mit gesalzene Erdnüssen bestreut sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!