



Liebe Kunden!

Winterzeit ist Tee-Zeit!

Ob bei Schnee und Sonnenschein, bei matschig grauem Wetter oder in klirrend kalter, sternenklarer Nacht - eine Tasse heißer Winter-Tee passt immer. Würzig. Und wärmend wie ein Kaminfeuer. Warum nicht aus unserem reichhaltigen Angebot bestellen? Zum Beispiel:

Darjeeling Ceylon Tee	€ 3,49 / 25 x 2 g	Pfefferminz-Tee Lebensbaum	€ 1,99 / 20 x 1,5 g
Mate Tee natur	€ 3,59 / 90 g	Earl Grey Classic Schwarztee	€ 28,74 / 6 x 100 g
Fastentee Herbaria	€ 3,99 / 75 g	Weltenbummler-Tee, Lebensbaum	€ 2,89 / 20 Beutel
Gute Laune-Tee, Sonnentor	€ 4,19 / 50 g	Tee-Adventkalender, Sonnentor	€ 4,49 / 24 Beutel
Durchschlaf-Tee, Sonnentor	€ 4,80 / 18 x 1,5 g	Kräuterfrüchte-Tee Grüne Neune	€ 4,49 / 60 g
Rooisbos Tee natur	€ 2,99 / 100 g	Kaminknistern-Früchtete, Sonnentor	€ 3,49 / 100 g
Männertee, Golden Temple	€ 3,29 / 15 x 2 g	Frauen-Power-Tee, Golden Temple	€ 3,29 / 15 x 2 g
Halswärmer-Tee, Golden Temple	€ 3,19 / 15 x 2 g	Zitronenmelisse-Tee lose, Sonnenbaum	€ 3,59 / 50 g
Wohlfühl-Tee, Golden Temple	€ 3,29 / 15 x 2 g	Grüner Morgen, Ayurvedische Mischung	€ 3,29 / 17 x 1,8 g



Oder ganz neu:

Zimt & Zauber Tee von Lebensbaum

Winterlicher Wachmacher. Dunkler Wintermorgen, nur ein paar Sterne zaubern ein Glitzern in den Himmel. Aufstehen? Mit diesem Tee sehr gerne!

Assam-Schwarztee* (46,5 %) Ceylon-Zimt* (20 %) Süßes Brombeerblatt* Cassia-Zimt* (5 %) Ingwer* Piment* Zichorienwurzel* Sternanis* Gewürznelke* Vanille*

*kontrolliert biologischer Anbau

20 Beutel a 2 g für € 3,89



Wichtiger Hinweis in eigener Sache:

Leider können wir nicht immer alle betroffenen Kunden bei nicht lieferbaren Artikeln entsprechend informieren. Um Sie trotzdem zufrieden stellen zu können, ist es daher sehr wichtig, dass wir von Ihnen grundsätzliche Informationen erhalten. Nennen Sie uns zum Beispiel Produkte, die sie nicht wünschen und auch solche, die wir als Ersatz verwenden können, weil Sie sie mögen. Zusätzlich benötigen wir auch eine grundsätzliche Information, ob bestellte und nicht lieferbare Artikel durch uns mit ähnlichen Produkten ausgetauscht werden können. Vielen Dank!

**Die neue Schrot & Korn ist
kostenlos erhältlich!
Endlich wieder Plätzchen!
Bitte einfach mitbestellen!**



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 Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 47/19
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.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 18.11.2019 bis Freitag, den 22.11.19 KW 47/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Grünkohl, Paprika grün, Rettich weiß, Broccoli (M, L, XL)
	O O O O	Apfel, Bananen, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Grünkohl, Paprika grün, Rettich weiß, Wirsing, Broccoli
	O O O O	
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Paprika grün, Rettich weiß, Pastinaken (M, L, XL)
	O O O O	Apfel, Bananen, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Grünkohl, Paprika grün, Rettich weiß, Wirsing (L, XL)
	O O O O	Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Orangen, Birnen
	O O O O	

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	5,49 / kgSt Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	5,49 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kgkg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional / I	6,59 / kgkg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	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	6,70 / kgkg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / Stkg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Spinat, Regional	7,70 / kgkg Clementinen, Sp	4,49 / kg
.....St Stangensellerie, Regional / Sp	3,49 / St	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Tomaten , NL / Sp	6,99 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
...250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt Granatapfel, Sp / Gr	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	5,49 / kgSt Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
Wurzelgemüse	St Kaki / Sharon, Sp	1,99 / Stück
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kgSt Kiwi, I ?	0,89 / Stück
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Kiwi gelb, I ?	0,69 / Stück
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgSt Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kgSt Mango, Sp ?	3,39 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kgkg Mandarinen, Sp	4,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	4,99kg Orangen, Sp	4,59 / kg
...Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg Satsumas, Gr / Sp	4,49 / kg
.....St Rettich weiß, D	2,69 / Stkg Trauben blau, I, ?	6,99 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kgkg Trauben blau kernlos, I, ?	7,90 / kg
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kgkg Trauben weiß, I, ?	6,99 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kgkg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckerrüben, D	4,59 / kg	Kartoffeln	
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kgkg Rosara, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
Kohlgemüse	kg Nicola,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kgkg Karlena , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	4,29 / Stkg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg Broccoli, Regional	6,90 / kg	Zwiebeln	
.....St Chinakohl, D	3,29 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,70 / kgkg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,29 / Stkg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....kg Schwarzkohl, Regional	7,99 / kg	... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Spitzkraut, Regional	3,99 / kgkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,49 / kgkg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Wirsing, Regional	3,89 / kg	Pilze	
Salate	200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat der Woche, F / I	2,89 / St200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Batavia, F / I	2,89 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Kopf, F / I	2,89 / StSchale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St Salat Endivien, Regional	2,59 / St	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	... Topf	
.....100g Salat Chicoree, NL / D	0,99/100 g	... Mix 6 Töpfe Kräutermix Mediterran	13,80 / Mix
.....St Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	... Mix 6 Töpfe Kräutermix Küchenkräuter	13,80 / Mix
.....100g Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 g	... Mix 6 Töpfe Kräutermix Teekräuter	13,80 / Mix
Nüsse		Kürbis	
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 gSt Hokkaido, Regional	2,99 / kg
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 gSt Kürbis Butternut, Regional / NL	3,29 / kg
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 gBecher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

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

Backwaren im November 2019

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	5,10 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €

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	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,40 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,10 €
....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €

Lebkuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1610	Eisenlebkuchen	1 Stück	2,80 €
.....	1605	Eisenlebkuchen 3-Pack	1 Stück	8,50 €
.....	1609	Faire Elise 3-Pack	1 Stück	8,50 €

Dauergebäck

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		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	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €

Rezepte

Weißkraut & Lauch geschmort mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

600 g Weißkohl
1 Stange Lauch
2 Bio-Orangen
1 rote Chilischote
2-3 EL Rapsöl
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Weißkohl waschen, vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, seitlich einschneiden, gründlich waschen und in Streifen schneiden. 1 Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Übrige Orange schälen und in Segmente teilen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kohl darin ca. 5 Min. braten. Lauch, Chili, Salz und Orangenschale zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Orangensaft angießen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer, würzen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Orangensegmente unterheben und erhitzen.

Pilzpfanne mit Bataten

Zutaten für 2 Personen:

300 g Süßkartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
125 g Shiitake
150 g kleine feste Champignons
2 EL Öl
1 TL Sambal Manis
4 EL helle Sojasauce
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Bataten schälen, waschen und in 1 cm breite Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen Teile klein würfeln, die grünen Teile in 5 cm lange, schmale Streifen schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, die Shiitakepilze von den Stielen befreien und die Hüte in Streifen schneiden, die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das Öl in einer großen Pfanne, die Süßkartoffeln und die weißen Zwiebelteile kurz anbraten. Die Pilze dazugeben und 2 Min. bei starker Hitze rührbraten, dann auch die grünen Zwiebelstreifen dazugeben. Alles mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Sambal Manis und der Sojasauce würzen, 2-3 Min. rührend abschließend braten.

Radicchiosalat mit Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten
5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
50 g Belugalinsen
150 ml Gemüsebrühe
500 g Blumenkohl
Salz
50 Walnusskerne
3 EL Rotweinessig
2 TL Senf
Cayennepfeffer
4 Stiele Estragon
350 g Radicchio
100 g Edelpilzkäse

Zubereitung:

Schalotten fein würfeln und in einem kleinen Topf in 1 El Olivenöl glasig dünsten. Lorbeerblatt mehrfach einschneiden und mit den Linsen zugeben. Gemüsebrühe zugießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten garen.

Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad vorheizen. Blumenkohl putzen und in 3 cm große Röschen teilen. Röschen der Länge nach halbieren. In einer großen Schüssel mit 2 El Olivenöl mischen und salzen. Blumenkohl auf dem Blech verteilen und auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen.

Inzwischen Walnüsse grob hacken. Essig, 2 El kaltes Wasser, Senf und je etwas Salz und Cayennepfeffer in der Schüssel verrühren, restliches Olivenöl unterschlagen. Estragonblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen.

Nach 10 Minuten Backzeit Blumenkohlröschen auf dem Backblech wenden, die Walnüsse dazwischenstreuen und weitere 5 Minuten braten. Linsen im Topf im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Radicchio putzen, der Länge nach halbieren. Quer in fingerbreite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Mit dem Dressing mischen. Die heiße Blumenkohl-Walnuss-Mischung untermischen.

Lorbeerblatt aus den Linsen entfernen, Linsen unter den Salat heben. Salat auf einer Platte anrichten, Edelpilzkäse darüberkrümeln und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!