



Liebe Kunden!



Sojabohnen vor der Ernte



vom Mähdrescher in den LKW



und auf dem Hänger



Sojabohnen frisch gerettet

Vergangenen Samstag wurden unsere Sojabohnen gedroschen.

Von der Aussaat, bei der die Bodenverhältnisse, Bodenfeuchtigkeit, Bodentemperatur passen müssen bis zur Ernte ist der Soja-Anbau eine spannende Angelegenheit. Erst wenn die Bohnen gereinigt, teilweise getrocknet und von der Mühle vermarktet worden ist, wissen wir inwieweit sich der Aufwand gerechnet hat. Wir sind froh, dass trotz der großen Trockenheit in diesem Sommer die Ernte besser als im vergangenen Jahr ausgefallen ist.

Am Mittwoch den 9.10.19 erhalten wir wieder Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg. Für die Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagkunden besteht die Möglichkeit, sich frische Hähnchen liefern zu lassen. Bei Bedarf bitte bis Freitag den 4.10.19 um 17 Uhr bestellen. Preis 15,90 € / Kilogramm. Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.

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 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 39/19
 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 23.09.19 bis Freitag, den 27.09.19 KW 39/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rote Bete, Tomaten Ochsenherz, Paprika gelb, Zwiebeln im Bund (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Trauben weiß, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Zwiebeln im Bund, Tomaten Ochsenherz, Rote Bete, Fenchel, Cherrytomaten (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rote Bete, Cherrytomaten, Paprika gelb, Paprika rot (M, L, XL), Tomaten Ochsenherz (L, XL), Radieschen (XL), Trauben weiß, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Tomaten Ochsenherz, Rote Bete, Kürbis Hokkaido, Paprika gelb (L, XL), Paprika rot (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Mango, Trauben weiß, Pflaumen, Kiwi

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	9,59 / kgSt Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	4,99 / kgkg Apfel der Woche,Frühäpfel, I	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	5,99/ kgkg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	7,99/ kgkg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	6,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	7,99/ kgkg Birnen, F/D	4,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / Stkg Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regional	2,99 / StSt Granatapfel, Sp	3,99 / Stück
.....kg Tomaten , Regional	5,99 / kgSt Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....kg Tomaten Ochsenherz, Regional	5,99 / kgSt Limetten, CO	9,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gSt Mango, Sp	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Regional	3,69 / kgkg Orangen, I	3,29 kg
.....St Zuckermais, Regional	2,99 / Stückkg Pflaumen, rot/blau/gelb	4,29 / kg
Wurzelgemüse	kg Trauben blau, I	5,39 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,99 / kgkg Trauben blau kernlos, I	6,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Trauben weiß, I	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Wassermelone mini, Sp	2,29 / kg
.....kg Möhren,Regional	2,49 / kgkg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,79 / kgkg Zwetschgen, D	4,99/ kg
....Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg „Apfelbri-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....kg Rote Bete, Regional	3,49 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Steckrüben, D	4,59 / kg	Kartoffeln	
Kohlgemüse	kg Frühkartoffel, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,89 kgkg Frühkartoffel,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	4,99 / Stkg Frühkartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99/ kg
.....kg Broccoli, D	8,29 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Kohlrabi, regional	2,39 / St	Zwiebeln	
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,39 / kgkg Zwiebeln gelb, I	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg Zwiebeln rot, It	3,69 / kg
.....St Wirsing, Regional ?	4,49 / kg Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
Salate	kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Salat der Woche, Regional	2,29 / Stkg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat Batavia,Regional	2,29 /St	Pilze	
.....St Salat Kopf, Regional	2,29 /St200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	Nüsse	
.....100g Salat Chicoree, NL	1,15/100 g	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....St Zuckerhutsalat, Regional	3,99 / kg200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
Kürbis	200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Hokkaido, D	2,99 / kg		
Sprossen / Kräuter			
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		

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

Backwaren im September 2019

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 €

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	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,75 €

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	Laugentange, 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 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,90 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauwelle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeeruchen (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 Brownie	1 Stück	2,10 €

Dauergebäck

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendesherz	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, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

Rezepte

Mangold-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

800 g Mangold
400 g Möhren
2 EL Butter
1 Prise Zucker
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer
200 g Creme Fraiche
Saft und Schale von ½ Zitrone

Zubereitung:

Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in 1 cm breite Streifen, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch klein geschnitten dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Creme Fraiche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1 - 2 EL Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.

Nudelaufbau mit Mangold

Zutaten für 2 Personen:

300 g Nudeln
500 g Mangold
1 Zwiebel
50 g gewürfelten Speck
3 EL Creme Fraiche
2 EL Milch
50 g geriebener Käse
20 g Pinienkerne
Salz & Pfeffer
Muskat
Butter

Zubereitung:

Den Mangold waschen, die dicken Stiele von hinten leicht einschneiden, damit sie schneller gar werden. Nudeln und Mangold zusammen in viel Salzwasser kochen bis die Nudeln gar sind. Der Mangold hat die gleiche Garzeit.

Währenddessen die Zwiebel würfeln und mit dem Speck mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Die Nudeln und den Mangold abgießen und die Hälfte in eine gefettete ofenfeste Auflaufform füllen. Dann Speck und Zwiebeln darauf geben und die zweite Hälfte Nudeln und Mangold darüber schichten. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und die Pinienkerne darüber streuen. Creme Fraiche mit der Milch glatt rühren und den geriebenen Käse unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen und auf der Auflaufform verteilen.

Das Ganze bei 200°C etwa 20 Minuten im Backofen überbacken.

Fenchel-Tomatensalat

Zutaten für 2 Personen:

1 Fenchelknolle mit Grün
Salz & Pfeffer
250 g Cherrytomaten
2 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Honig
4 EL Olivenöl
3 Stiele Dill

Zubereitung:

Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, mit etwas Salz bestreuen und leicht durchkneten. Cherrytomaten halbieren.

Essig, 3 EL Wasser, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Dill abzupfen, mit dem Fenchelgrün fein hacken. Mit der Sauce und Cherrytomaten unter den Fenchel mischen. Evtl. nachwürzen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!