



Es tut sich viel auf dem Grashüpfer-Bio Hof.

Unser drittes Folienhaus ist fertig und auch schon bepflanzt.

In unseren Folienhäusern wachsen jetzt Mini-Gurken, Schlangengurken, Tomaten, Cherrytomaten, Cocktailtomaten, Paprika, Spitzpaprika, Edamane, Buschbohnen und Stangenbohnen.

Auf den Feldern können wir Blumenkohl, Wirsing, Kohlrabi, Mairübchen, Rote Bete, Rettich weiß, Blaukraut, Weißkraut, Zwiebeln im Bund und Stangensellerie ernten.

Da es in den vergangenen Wochen immer wieder gut geregnet hat, wächst alles - natürlich auch das Unkraut - sehr gut und reichlich.

Auch die Kartoffeln und Sojabohnen stehen in diesem Jahr sehr gut da.

Hoffen wir, dass dies so gut weitergeht!



Blumenkohl



Buschbohnen



Gurken im Folienhaus



Dicke Bohnen

## Unser neues Käseangebot

### **Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett**

Ein Traum im Geschmack. Süßlich, nussig, pikant und leicht kristallin und dennoch cremig zart.

### **Sommer Rebell, Schnittkäse lactosefrei, 50 % Fett**

Ein herzhafter Schnittkäse, ideal zur Brotzeit oder für den kleinen Appetit zwischendurch.

1,99 / 100 g



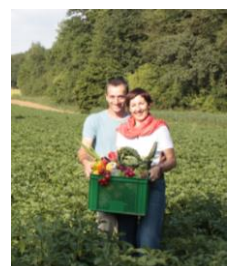
2,69 / 100 g



Obwohl das Zahnpulver von unserem Naturkosthändler groß beworben wurde, wird uns dieses schon die zweite Woche nicht geliefert. Deshalb müssen wir Sie bis auf weiteres vertrösten. Offensichtlich ist die Nachfrage größer als das Angebot oder es klemmt in der Logistik.

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 26/19  
 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 24.06.19 bis Freitag, den 28.06.19 KW 26/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhrem, Buschbohnen, Stangensellerie, Zwiebeln im Bund (M, L, XL), Wirsing (XL), Nektarinen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Kohlrabi, Buschbohnen, Dicke Bohnen, Stangensellerie, Zwiebeln im Bund (M, L, XL), Wirsing (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Stangensellerie, Zwiebeln im Bund, Kohlrabi, Blumenkohl (M, L, XL), Nektarinen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Dicke Bohnen, Buschbohnen, Zwiebeln im Bund, Stangensellerie (M, L, XL), Blumenkohl (XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Kiwi, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Mango (M, L, XL)

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 Buschbohnen, Regional	8,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Dicke Bohnen, Regional	6,99 / kg	.....kg Äpfel der Woche, D	3,29 / kg
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kg	.....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstü	11,90 € / 3 kg..Sorte
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg Apfel Topaz, D	4,19 / kg
.....kg Landgurken, lt.	5,69 / kg	.....kg Aprikosen, I	5,99 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, NL	6,89 / kg	.....kg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Paprika rot, NL	6,89 / kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Rhabarber, Regional	4,99 / kg	....Schale Erdbeeren, Regional	6,99 € / 500 g Schale
.....St Schlangengurke, NL	1,59 / St	.....St Granatapfel, PE	3,49 / Stück
.....kg Spinat, D	8,99 / kg	.....St Honigmelone Charentaise, Sp	5,89 / kg
.....St Stangensellerie, Regional	3,49 / St	.....St Kiwi, I	0,69 / St
.....kg Tomaten, NL	4,19 / kg	.....St Limetten, CO	9,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....St Mango, Ch	2,99 / Stück
.....kg Zucchini, Regional	5,69 / kg	.....St Nektarinen, Sp	5,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Orangen, I	3,29 kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....kg Pfirsiche, Sp	5,79 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Pflaumen rot, Arg	7,89 / kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Wassermelone mini, Sp	2,69 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Möhren, I	2,99 / kg	.....kg „Apfelbri-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....kg Mairübchen, Regional	4,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Navetrübchen, Regional	5,29 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kg	.....kg Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regio	3,69 / kg
....Bund Radieschen, Regional	3,39 / Bund	.....kg Frühkartoffel, festkochend, Regional	3,69 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	.....kg Kartoffeln Karlena, mk, Regional	2,99 / kg
...Bund Rote Bete i. Bund, Regional	2,99 / Bund	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,99 / 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, Regional	4,49 / St	.....kg Zwiebeln gelb, EGT	2,79 / kg
.....kg Broccoli, Regional	7,59 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, Regional	2,29 / St	.... Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,79 / 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
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	<b>Pilze</b>	
<b>Salate</b>		.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat der Woche, Regional	2,49 / St	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Batavia, Regional	2,49 / St	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Kopf, Regional	2,49 / St	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
....Schale Sprossmix, D	2,99 / Schale	.....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf		
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf		

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

## Backwaren im Juni 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 €
.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	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**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	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, Buttermürbteig 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 Fenchel

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Fenchel  
50 g Tomate, getrocknet, eingelegt  
20 g Pinienkern  
90 g Parmaschinken  
4 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Salz & Pfeffer  
500 g Spaghetti

### Zubereitung:

Die Fenchelknollen waschen, den Wurzelansatz und die grünen Stängel abschneiden. 1 EL vom Fenchelgrün fein schneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen längs vierteln, Strunk heraus schneiden und quer in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett golden rösten. Schinken in feine Scheiben, dann quer in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Schinken in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten, herausnehmen. Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Fenchel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen zugeben und kurz mit braten.

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und gut abtropfen lassen. 5 EL Nudelwasser auffangen. Spaghetti, Pinienkerne und Schinken zum Fenchel in die Pfanne geben, Nudelwasser zufügen und durchschwenken, nochmals abschmecken.

## Bratkartoffeln mit Paprika

### Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
800 g festkochende Pellkartoffeln (vom Vortag)  
3 EL Butterschmalz  
Salz & Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß

### Zubereitung:

Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln pellen und in dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Paprikastücke darin ca. 5 Min. anbraten.

Anschließend herausnehmen. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin in ca. 15 Min. rundherum knusprig braun braten, dafür die Kartoffeln gelegentlich wenden, ohne zu rühren.

Paprika und Zwiebeln wieder dazugeben und alles zusammen noch 2-3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Dazu passen Spiegeleier, Kräuterquark und ein grüner Salat.

## Tomatensalat mit Pinienkernen

### Zutaten für 2 Personen:

30 g getrocknete Tomaten  
20 g Pinienkerne  
300 g Strauchtomaten  
100 g rote und gelbe Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel  
2 EL Weißweinessig  
Salz & Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
4 Stiele Basilikum

### Zubereitung:

30 g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser 4 Min. kochen, dann abgießen, 4 EL vom Kochwasser aufbewahren. Tomaten gut abtropfen lassen. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.

Von 300 g Strauchtomaten den Stielansatz entfernen, Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Je 100 g rote und gelbe Kirschtomaten putzen und halbieren. 1 rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Getrocknete Tomaten und Pinienkerne hacken. 2 EL Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und aufgefangenes Kochwasser verrühren, 4 EL Olivenöl unterschlagen.

Getrocknete Tomaten und Pinienkerne untermischen. Blätter von 4 Stielen Basilikum abzupfen, grob zerzupfen und mit Tomaten, Zwiebeln und Sauce anrichten.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**