



Obwohl das Wetter in der vergangenen Woche alles andere als schön war, haben wir damit begonnen, Salat und Gemüse auszupflanzen.

Es ist erstaunlich, dass der Salat trotz der kalten Temperaturen das Wachsen anfängt. Um die empfindlichen Pflanzen vor Frost und Vögeln zu schützen, wurde Vlies auf die gesamte Fläche ausgelegt. Sobald es die Bodenverhältnisse zulassen, wird weiteres Gemüse angepflanzt. Aber im Augenblick wäre dies die reinste „Schlammschlacht“.



Nachdem die stürmischen Tage vorbei sind, werden wir in dieser Woche das Folienhaus wieder reparieren. Dann können wir auch das Folienhaus mit weiteren Gemüsesorten bestücken.

Wer die Möglichkeit hat, Vogelgezwitscher in den Morgenstunden zu hören, hat schon vor gut zwei Wochen gemerkt, dass die Vögel wieder mit ihrem Frühlingsgesang angefangen haben. So beginnt zum Beispiel der Hausrotschwanz bereits 80 Minuten vor Sonnenaufgang mit seinem Gesang. Der Buchfink startet erst ca. 10 Minuten vor Sonnenaufgang. So hat jede Vogelart ihre feste Zeit für den Start des Gesangs und auch dafür, wann sie ihn am Abend beendet. Genaueres darüber ist auf einer „Vogeluhr“ vom NABU ersichtlich.

Der Beginn des kalendarischen Frühlings auf der Nordhalbkugel der Erde, also unter anderem in Deutschland und im restlichen Europa, ist am 20. März 2019 um 22:58 Uhr mitteleuropäischer Zeit (MEZ). Das kalendarische Frühjahr beginnt zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche, wenn die Sonne genau über dem Äquator steht. Im März wandert der Zenit der Sonne von Süden nach Norden und sorgt auf der Nordhalbkugel für längere Tage und steigende Temperaturen. In Europa beginnt zu diesem Zeitpunkt der Frühling. Im September überquert der Sonnenzenit den Äquator wieder in Richtung Süden und läutet so den Frühling auf der Südhalbkugel ein. Nördlich des Äquators beginnt dann der Herbst. Ab jetzt wird es ca. 4 Minuten pro Tag länger hell sein.

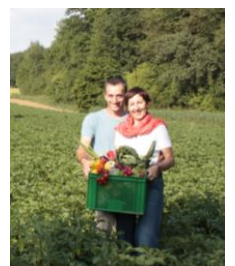
Als zusätzlichen Beitrag für den Umweltschutz, werden wir in Zukunft die Rechnungen und unser Wochenblatt per E-Mail an Sie senden. Für Kunden, die dies nicht möchten, werden wir weiterhin die Rechnungen und das Wochenblatt in Papierform mitliefern. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie weiterhin die Papierausgaben wünschen.

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.

Auch wir sind jetzt bei Facebook!  
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine gute Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 13/19  
 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 25.03.19 bis Freitag, den 29.03.19 KW 13/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Fenchel, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Gelbe Bete (L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Fenchel, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Schlangengurke, Gelbe Bete, Zucchini, Kohlrabi (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Fenchel, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Laura, Schlangengurke (M, L, XL), Gelbe Bete (L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicoree, Möhren, Kartoffeln Laura, Weißkraut, Sprossenmix (M, L, XL), Rote Bete (L, XL), Knollensellerie (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Orangen, Birnen, Ananas, Kiwi, Clementinen

**Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung**

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Isr.	5,99 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	5,59 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,99 / kg	.....kg Apfel der Woche,D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	6,69 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Isr	9,59/ kg	.....kg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,99 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	9,19/ kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / St	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, I	8,99 / kg	.....kg Birnen,Ag	4,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / St	.....kg Clementinen, I	4,99 / kg
.....kg Tomaten, I/Sp	4,59 / kg	.....200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 g	.....St Granatapfel, Tr	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	3,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,59 / St
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Kiwi, I	0,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....St Kiwi gelb, I ?	0,75 / St
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kg	.....St Limetten, MX	7,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Orangen, I	3,29 kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	.....kg Blutorangen, I	3,29 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	.....kg „Apfelbri-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....kg Navetrübchen, F	4,99 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
....Bund Radieschen, I	2,59 / Bund	Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St	Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Schwarzwurzeln, NL	5,39 / kg	Kartoffeln Regina, fk, Regional	
.....kg Steckrüben, D	3,69 / kg	..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg	
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg	..... Kartoffeln Karlana, mk, Regional	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	.....kg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....St Blumenkohl, I	3,39/ St	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Broccoli, I	3,99 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Chinakohl, Sp	4,59 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,29 / St	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	3,99 / Bund
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Wirsing, I	5,29 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
<b>Salate</b>		<b>Pilze</b>	
.....St Salat der WocheF	2,89 / 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 Endivien, I	4,19 / Stück	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Batavia, F/I	2,89 /St	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Kopf, F/I ?	2,89 /St	...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....kg Salat Radicchio, I	5,99 / kg	.....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....200 g Maronen, gegart, F		.....200 g	4,99 / 200 g
<b>Sprossen / Kräuter</b>		<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
<b>Kürbis</b>			
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

## Aktuelles Käseangebot im März 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
161559	Flotte Berta, Schnittkäse, 50 % Fett	Söbbeke	2,69 / 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

### Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegenamembert, 50 % Fett	Andechser	2,49 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	4,99 € / Stück

### Abgepackte Käse

117112	Back-Camembert, 45%FiTr	ÖMA	100 g	2,59 € / Stück
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

## Couscous gebraten mit

### Paprika

#### Zutaten für 2 Personen:

120 ml Gemüsebrühe  
120 g Couscous  
4 Möhren (schlanke, etwa 350 g)  
5 Lauchzwiebeln  
150 g Paprika (geröstet, Glas)  
4 EL Öl  
Salz  
3 Bio-Eier  
Chiliflocken

#### Zubereitung:

Brühe aufkochen, Couscous darin zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in Ringe schneiden. Paprikaschoten abtropfen lassen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren darin 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten. Lauchzwiebeln dazugeben und 2 Minuten mitdünsten, dann salzen.

Couscous mit einer Gabel auflockern, zum Gemüse geben, bei großer Hitze 2 Minuten braten. Eier und etwas Salz verquirlen, mit 1 EL Öl in die Pfanne geben. Unter leichtem Rühren fest werden lassen. Mit Chiliflocken bestreuen, mit den Paprikastreifen servieren.

## Pasta mit Wirsing und

### Hackfleisch

#### Zutaten für 2 Personen:

450 g Wirsingkohl  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
250 g Rinderhackfleisch  
Salz  
150 g Tagliatelle  
1 Zitrone  
150 ml Gemüsebrühe  
150 g Crème légère  
Pfeffer (frisch gemahlen)

#### Zubereitung:

Wirsing putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin hellbraun anbraten, dabei salzen. Zwiebel hinzufügen und ebenfalls anbraten.

Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Wirsing für die letzten 6 Minuten dazugeben und mitkochen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben, 1–2 TL Saft auspressen. Brühe in die Pfanne zum Hackfleisch gießen. Crème légère, Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Wirsing abgießen, tropfnass unter die Hacksoße mischen, mit Parmesan und Pfeffer bestreut servieren

## Möhren-Kartoffel-Gemüse

### mit Frikadellen

#### Zutaten für 2 Personen

1 Brötchen (vom Vortag)  
120 ml Milch  
250 g Möhren (dünne, mit Grün)  
250 g Kartoffel  
200 ml Gemüsebrühe  
300 g Hackfleisch  
1 Ei  
1 TL Senf (mittelscharf)  
1 TL Tomatenketchup  
0,5 TL Salz  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
4 EL Semmelbrösel  
Öl (zum Braten)

#### Zubereitung:

Brötchen in kleine Stücke schneiden, in Milch einweichen. 6–8 feine Stiele Möhrengrün abspülen, trocknen, fein hacken. Möhren und Kartoffeln schälen, abspülen, in grobe Stücke schneiden und im Blitzhacker grob zerkleinern. In der Brühe in etwa 10–15 Minuten gar kochen.

Brötchen ausdrücken, mit Hack, Ei, Senf, Ketchup, Salz und Pfeffer zu einem glatten Fleischteig verkneten und zu 4 Frikadellen formen.

Frikadellen in den Semmelbröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von jeder Seite in etwa 4–5 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Das Möhrengrün zum Gemüse geben, abschmecken und zusammen mit den Frikadellen servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!