



**Liebe Kunden!**

**Eine ausreichende Vitaminversorgung stärkt Ihr Immunsystem, kann Mangelkrankheiten verhüten, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beugt einer Krebsentstehung vor.**

**Gemüsesäfte versorgen ganz einfach mit Vitaminen und schmecken lecker!**

**Wählen Sie aus unserem Angebot der Marken Voelkel und Beutelsbacher!**



**Fitness-Cocktail milchsauer vergoren, Voelkel** € 3,29 / 0,7 l, € 19,70 / 6 x 0,7 l  
Blo Gemüsesäfte mit Tomatensaft und Pflanzensäften. Mit Brennnessel, Löwenzahn und Artischocke.

**Gemüsesaft aus feldfrischem Gemüse, Voelkel** € 2,89 / 0,7 l, € 16,49 / 6 x 0,7 l  
Geschmackvolle Komposition aus Möhrensafte, Rote-Bete-Safte und Selleriesafte, feldfrisch gepresst und abgefüllt.



**Karottensaft milchsauer- Rodelika, Beutelsbacher** € 2,79 / 0,7 l, € 15,90 / 6 x 0,7 l  
Die samenfeste Rodelika ist eine große, glattschalige Möhre mit intensiv orange-roter Farbe und kräftigem, süßaromatischem Geschmack

**Sauerkrautsafte – milchsauer, Beutelsbacher** € 2,69 / 0,7 l  
Aus frischem Sauerkraut (Weißkohl) wird schonend naturtrüber Direktsafte gepresst. Mit Hilfe milchsäurebildender Mikroorganismen entsteht eine natürliche Gärung (Lactoferment-Verfahren), bei der sich überwiegend die wertvolle rechtsdrehende L( und )-Milchsäure bildet.

**Rote Bete Saft milchsauer, Beutelsbacher** € 2,79 / 0,7 l  
Vergorener Direktsafte aus erntefrischen Rote Beten, aus gentechnikfreiem und samenfestem Saatgut.

**Tomatensaft, Beutelsbacher,** € 2,79 / 0,7 , € 14,89 / 6 x 0,7 l  
Sonnengereifte Tomaten aus biologisch-dynamischem Anbau werden schonend zu Tomatensaft verarbeitet

**Weizengras Cocktail, Beutelsbacher** € 3,99 / 0,7 l  
Direktsafte aus frisch gekeimtem Weizengras, grünem Tee, Frucht-Direktsäften, Traubenkonzentrat und Spirulina-Algen.

**Fasten-Kasten (6x0,7L) Voelkel** € 14,99 / 6 x 0,7 l  
Je 1 x 0,7l Flasche Voelkel Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsafte, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail\*\*



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 48/19  
 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 25.11.2019 bis Freitag, den 29.11.19 KW 48/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Chiccoree Salat, Möhren, Knollensellerie, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Gelbe Bete (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), Apfel (M, L, XL), Kaki, Orangen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chiccoree Salat, Möhren, Knollensellerie, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Gelbe Bete, Pastinaken, Blaukraut (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Chiccoree Salat, Möhren, Knollensellerie, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Gelbe Bete (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), Apfel, Kaki, Orangen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chiccoree, Möhren, Knollensellerie, Zwiebeln gelb, Blumenkohl, Gelbe Bete, Pastinaken (M, L, XL), Blaukraut (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Kaki, Orangen, Bananen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Birnen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	5,49 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	5,49 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional / I	6,59 / kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,59 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional / Sp	7,99 / kg	.....kg Äpfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	6,70 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional / Sp	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / St	.....kg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Spinat, Regional	7,70 / kg	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / 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 g	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	5,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
<b>Wurzelgemüse</b>		.....St Kaki / Sharon, Sp	1,29 / Stück
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
...100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Kiwi gelb, I ?	0,89 / Stück
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,29 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....kg Orangen, Sp	3,39 / kg
.....kg Pastinaken, D	4,99 / kg	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
...Bund Radieschen, I	1,99 / Bund	.....kg Satsumas, Gr / Sp	4,99 / kg
.....St Rettich weiß, D	2,69 / St	.....kg Trauben blau, I, ?	7,99 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....kg Trauben blau kernlos, I, ?	7,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg Trauben weiß, I, ?	6,99 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,69 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Steckerrüben, D	4,59 / kg	.....kg Rosara, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	.....kg Nicola, festkochend, Regional	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Karlana, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,69 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	3,99 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Broccoli, I	5,99 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Chinakohl, D	3,29 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	6,70 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....St Kohlrabi, I	2,29 / St	... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....kg Schwarzkohl, Regional	7,99 / kg	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Spitzkraut, Regional	3,99 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Weißkraut, Regional	3,49 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Wirsing, Regional	3,89 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
<b>Salate</b>		.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat der Woche, F / I	2,89 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Batavia, F / I	2,89 / St	....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St Salat Kopf, F / I	2,89 / St	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....St Salat Endivien, Regional	2,59 / St	<b>Kürbis</b>	
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	.....St Hokkaido, Regional	2,99 / kg
.....100g Salat Chiccoree, NL / D	0,99 / 100 g	.....St Kürbis Butternut, Regional / NL	3,29 / kg
.....St Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
.....100g Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 g		
<b>Nüsse</b>			
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g		
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		

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

## Aktuelles Käseangebot im November 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

### 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
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 50 % Fett	Aurora Gold	1,79 € / 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	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
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
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 / Beutel
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	Der Allgäuer - Heumilchkäse, in Scheiben, 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

## Grünkohl als Beilage

### Zutaten für 6 Personen:

2 kg Grünkohl  
3 Zwiebeln oder Schalotten  
2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl  
400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Zucker  
1 EL Senf  
Muskatnuss oder Piment

### Zubereitung:

Grünkohl von den dicken Blattrippen zupfen und gründlich waschen. Anschließend portionsweise für ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser. Jeweils abschrecken und abtropfen lassen.

Grünkohl grob hacken. Zwiebeln würfeln, Butterschmalz oder Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln zum Andünsten hinzugeben.

Sind die Zwiebeln glasig, kommt der Grünkohl dazu und wird zusammen mit der Gemüsebrühe aufgekocht.

Den Kohl circa eineinhalb Stunden lang kochen lassen und gelegentlich umrühren. Eventuell nach Bedarf etwas heißes Wasser hinzugießen, damit nichts anbrennt

Grünkohl mit Pfeffer, Salz, Senf und einer Prise Zucker würzen. Auch Muskatnuss oder Piment verleihen ihm eine würzige Note.

## Pfannkuchen mit Spitzkraut und Rote Bete-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Pfannkuchen

180 g Dinkelmehl  
3 Eier  
Salz  
375 ml Buttermilch  
2 EL Butterschmalz (zum Braten der Pfannkuchen)  
320 g Spitzkohl  
1 EL Butterschmalz (für den Spitzkohl)

#### Für den Salat

320 g Spitzkohl  
400 g Rote Bete  
250 g Möhren  
2 Lauchzwiebeln  
1 Bund Dill  
2 EL Weißweinessig  
2 TL Honig  
2 TL körniger Senf  
4 EL Sonnenblumenöl  
Pfeffer (frisch gemahlen)

300Gramm Schmand

### Zubereitung:

Mehl, Eier, 2 Prisen Salz und Buttermilch mit dem Schneebesen zu einem flüssigen glatten Teig verrühren und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Den ganzen Spitzkohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden.

Rote Bete und Möhren schälen, abspülen, getrennt grob raspeln.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, in feine Ringe schneiden. Dill abspülen, trocknen und, bis auf ein paar Fähnchen, fein schneiden.

Essig, Honig, Senf und Öl mit dem Schneebesen glatt verrühren.

Die Hälfte vom Spitzkohl mit Rote Bete, Möhren, Lauchzwiebeln und Dill in einer Schüssel mit der Soße mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, restlichen Spitzkohl für die Pfannkuchen 5 Minuten weich braten und salzen.

Eine kleine beschichtete Pfanne mit etwas Butterschmalz austreichen, erhitzen. Etwa 3 EL Teig darin verteilen und gut 2 EL geschmorte Spitzkohlstreifen auf dem flüssigen Teig verteilen.

Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Wie beschrieben insgesamt 8 Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 60 Grad warm stellen.

Die Spitzkohl-Pfannkuchen zusammen mit dem Rote-Bete-Salat, einem Klecks Schmand und den restlichen Dillfähnchen servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**