



### Ein weiterer Beitrag von uns zur Einsparung von Verpackungs-Kunststoffen!

Ab sofort verzichten wir auf Käsepapier mit Kunststoff sowie auf Kunststofftüten für den Salat. In Zukunft packen wir den Käse in COMPOSTELLA Delikatessenpapier. Dieses besteht aus nichts anderem als aus reiner Zellulose. Diese wird in einer kleinen deutschen Papiermühle zu Papier verarbeitet, und anschließend von heißen Stahlwalzen extrem fest gepresst. Dabei entsteht die natürliche Fettdichte sowie die Hitzebeständigkeit und Atmungsaktivität des einzigartigen Papiers. Für den Salat verwenden wir in Zukunft kompostierbare Beutel aus Maisstärke.

Am Wochenende konnten wir die Kartoffeln für die nächste Saison legen. Bis diese geerntet werden können, wird es Spätsommer bzw. Herbst werden. Da unser Kartoffellager soweit geleert ist, bieten wir Ihnen Frühkartoffeln aus Italien an.

### Zahnbürsten ohne Kunststoff – ab sofort erhältlich!

- Griff aus 100% biologisch abbaubarem MOSO Bambus, der nicht Pandas als Nahrung dient
- Borsten aus 100% biologisch abbaubarem Nylon
- 100% BPA-frei
- 100% Vegan

Es wird empfohlen, alle 2-3 Monaten die Zahnbürste zu wechseln und immer nach Erkrankung. Verpackung aus 100% biologisch abbaubarem Recycling-Karton

**Bambus-Kinderzahnbürste, soft-medium, Stückpreis 3,49 €**

1 Stück in den Farben rosa, gelb und blau erhältlich

**Bambus-Zahnbürste für Erwachsene, soft-medium, Stückpreis 3,99 €**

1 Stück in den Farben rosa, gelb und blau erhältlich



### Geänderte Bestell- und Liefertage:

#### In der KW 22, Donnerstag, der 30. Mai / Christi Himmelfahrt:

Die Donnerstagskunden werden am Freitag, den 31. Mai beliefert, die Freitagskunden am Samstag, den 1. Juni. Bei den Bestellzeiten ändert sich für die KW 22 nichts.

#### In der KW 24 (nach den Pfingstfeiertagen) werden alle Touren wie gewohnt ausgefahren.

Jedoch müssen die Dienstags- und Mittwochskunden ihre Bestellungen schon am Freitag, den 07.06.19 bis 16 Uhr aufgegeben haben!

#### In der KW 26, Donnerstag, der 20. Juni / Fronleichnam:

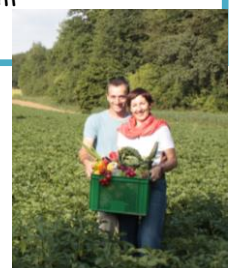
Am Freitag, den 21. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Würzburg“ (1 Tag später) und „Wiesenfeld“ (wie gewohnt). Am Samstag, den 22. Juni beliefern wir die Kunden der Touren „Lohr“ (1 Tag später) und „Ochsenfurt“ (2 Tage später!). Die Bestellzeiten ändern sich nicht.

### Hinweis zur Verwendung eigener grüner Körbe:

Bitte entfernen Sie die Strichcode-Aufkleber auf den von uns erworbenen grünen Körben oder markieren Sie diese anderweitig als Ihr Eigentum. Unsere Fahrer können dann leichter erkennen, ob es sich um zurückzunehmende Pfandkörbe handelt. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

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 22/19  
 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 27.05.19 bis Freitag, den 31.05.19 KW 22/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Mangold, Möhren, Cherrytomaten, Zwiebeln, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Apfel, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Mangold, Möhren, Cherrytomaten, Zwiebeln, Paprika rot, Paprika gelb, Schlangengurke (M, L, XL), Zucchini (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Mangold, Möhren, Cherrytomaten, Zwiebeln, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Apfel, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Mangold, Minigurken, Champignons, Weißkraut (M, L, XL), Gelbe Bete (L, XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Nektarinen, Aprikosen, Orangen, Mango

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, I	4,59 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	3,29 / kg
.....kg Mangold, Regional	6,49 / kg	.....kg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstü 8,88 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Landgurken, lt.	5,99 / kg	.....kg Apfel Topaz, D	3,29 / kg
.....kg Minigurken, Regional	7,99 / kg	.....kg Aprikosen, I	7,99 / kg
.....kg Paprika gelb, NL	9,39 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, NL	9,39 / kg	.....kg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Rhabarber, Regional	6,39 / kg	.....200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....St Schlangengurke, NL	1,69 / St	.....St Granatapfel, PE	3,49 / Stück
.....kg Spinat, D	8,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,59 / St
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / St	.....St Kiwi, I	0,69 / St
.....kg Tomaten, NL	4,99 / kg	.....St Limetten, CO	9,99 / kg
.....250g Cherrytomaten, Sp	2,39 / 250 g	.....St Mango, BF	2,20 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	3,69 / kg	.....kg Nektarinen, Sp	8,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Orangen, I	3,29 / kg
.....kg Gelbe Bete, D	3,99 / kg	.....kg Zitronen, I	5,69 / kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	solange der Vorrat reicht	
.....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 g	<b>Kartoffeln</b>	
.....Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Frühkartoffel, vfk, lt	3,69 / kg
.....kg Möhren, I	2,69 / kg	.....kg Kartoffeln Karlana, mk, Regional	2,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....Bund Radieschen, Regional	2,29 / Bund	.....kg Topinambur, Regional	5,49 / kg
.....kg Rettich rot, D	5,99 / kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	.....kg Gemüsezwiebeln, D ?	3,99 / kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, EGT	2,69 / kg
.....Bund Spargel weiß/violett, Regional	9,19 / 500g Bund	.....kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
.....Bund Spargel grün, Regional	6,99 / 500 g Bund	.....Bund Zwiebeln im Bund, I	3,69 / Bund
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Blumenkohl, I	4,99 / St	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....kg Broccoli, I	6,49 / kg	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Kohlrabi, D	2,29 / St	.....100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kg	<b>Nüsse</b>	
.....St Weißkraut, Regional	4,09 / kg	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
<b>Salate</b>		.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....St Salat der Woche, Regional	2,49 / St	.....100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Salat Batavia, Regional	2,49 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Kopf, Regional	2,49 / St	.....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale
<b>Sprossen / Kräuter</b>		.....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale	.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf
.....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf		
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf		

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

## Backwaren im Mai 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 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

#### **Dauergebäck / Kekse / Kräcker**

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	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, Buttermürbeig 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

## Nudeln mit Mangold

### Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g Mangold  
0.5 Brötchen  
2 EL zerlassene Butter  
½ TL getrocknete Chiliflocken  
1 TL Mehl  
150 ml Milch  
160 g Tagliatelle  
3 EL Mascarpone  
3 TL Zitronensaft

### Zubereitung:

1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 400 g Mangold putzen. Stiele in 1 cm große Stücke schneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. 1/2 Brötchen (vom Vortag) grob hacken und in einer Pfanne in 1 EL zerlassener Butter 5 Min. goldbraun rösten. Mit 1/2 TL getrockneten Chiliflocken und Salz würzen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL zerlassene Butter 3 Min. dünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. 150 ml Milch unter Rühren zugießen und bei milder Hitze 5 Min. kochen.

160 g Nudeln kochen. Mangoldstiele 6 Min. und Mangoldblätter 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Nudeln und Mangold abgießen und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen.

Nudelwasser und 3 EL Mascarpone in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 TL Zitronensaft würzen. Nudeln und Mangold untermischen und mit den scharfen Bröseln bestreut servieren.

## Pilz-Rahmsoße

### Zutaten für 2 Personen:

250 g Bandnudeln  
250 g Pilze (Champignons, Austernpilze...)  
100 ml Sahne  
100 ml Milch  
70 g Kräuterfrischkäse  
1 Knoblauchzehe  
Butter  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss gerieben  
Thymian & Oregano  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Bandnudeln in Salzwasser kochen. Die Pilze säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit Knoblauch, Thymian und Oregano scharf anbraten, bis sie durch sind.

Dann mit Sahne und Milch ablöschen und den Kräuterfrischkäse hinzufügen. Aufkochen lassen und die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren einige Minuten köcheln lassen.

Nudeln abtropfen lassen und in die Soße geben und mit Schnittlauch garniert servieren.

## Tomaten-Fenchel-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 Fenchelknolle  
100 ml Wermut  
1 Dose Tomaten  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
Pfeffer  
50 g Walnusskerne  
1 TL Zitronenschale

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Fenchel putzen, den Strunk herausschneiden und das Grün beiseitelegen. Fenchel in Würfel schneiden.

Fenchel zu den Zwiebeln geben und 4 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen. Tomaten, Brühe und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Walnüsse grob hacken. Das Fenchelgrün hacken und mit den Walnüssen und der Zitronenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und die Suppe mit der Kräutermischung servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!