



Liebe Kunden!

Allerheiligen am 1. November
Liefertagverschiebung für unsere Freitag-Kunden auf Samstag, den 2. November!
Die Bestellzeiten ändern sich NICHT! Wir bitten um Beachtung!

Wein-Neuheiten von ZWÖLBERICH:

Müller-Thurgau lieblich, 2018

im Glas: Leichtes Grüngelb
in der Nase: florale Note, grüne Banane
im Geschmack: saftig, fruchtig, etwas Muskat
dazu: Frühlingsrollen und Sprossensalate

€ 10,90 / 0,75 l

Silvaner trocken, 2018

im Glas: Zartes Gelb
in der Nase: Grüne Banane, frische Kräuter
im Geschmack: Reife Quitte, Zitronenschale, feinwürzig
dazu: Würzige Käsevariationen mit getoastetem Baguette

€ 8,90 / 0,75 l



Neue Joghurts im Programm:

- | | |
|---|------------------------------|
| Joghurt Honig-Walnuss , 150 g, 3,5 % Fett von Schrozberger Milchbauern | € 0,79 / 150 g Becher |
| Fruchtjoghurt Mango , 150 g, 3,7 % Fett von Andechser Natur | € 0,49 / 150 g Becher |
| Fruchtjoghurt Vanille , 150 g, 3,7 % Fett von Andechser Natur | € 0,49 / 150 g Becher |
| Fruchtjoghurt Himbeere , 150 g, 3,7 % Fett von Andechser Natur | € 0,49 / 150 g Becher |

Die nächsten Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg
gibt es ab dem 6. November

Für die Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagkunden in der Kalenderwoche 45 besteht die
Möglichkeit, sich frische Hähnchen liefern zu lassen.

Bei Bedarf bitte bis Donnerstag, 31. Oktober um 17 Uhr bestellen.

Preis 15,90 € / Kilogramm. Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.



4,90 €

Köstlich Vegetarisch *Feine WINTERKÜCHE*

Kohl für alle Fälle So lecker sind Grünkohl, Wirsing und Co.

Multitalent Steckrüben Geniale Gerichte mit dem wandelbaren Wintergemüse

Weihnachten auf Vegetarisch Mit diesen Menüs begeistern Sie Ihre Gäste

Herzhaftes Fingerfood für Silvester Diese Häppchen sind der Knaller

Neues für die Schnelle Küche Genussbereit in unter 35 Minuten

Tolle Plätzchen aus dem hohen Norden Ein Muss für alle, die es gerne süß mögen

... und vieles mehr! Bitte einfach mitbestellen!

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 44/19
 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 28.10.19 bis Samstag, den 2.11.19 KW 44/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Zwiebeln gelb, Knollensellerie, Rettich schwarz, Rettich weiß (M, L, XL), Fenchel (L, XL), Clementinen, Apfel, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Zwiebeln gelb, Knollensellerie, Rettich schwarz, Rettich weiß, Fenchel, Kresse, Bataten (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Zwiebeln gelb, Knollensellerie, Rettich schwarz, Bataten (M, L, XL), Fenchel (L, XL), Clementinen, Apfel, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Zwiebeln gelb, Knollensellerie, Rettich schwarz, Fenchel, Birnen, Apfel
Obst:	S M L XL	Clementinen, Apfel, Bananen, Kiwi, Kiwi gelb, Birnen, Granatapfel, Satsumas

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit	
Frucht- & Blattgemüse			Obst		
.....St	Auberginen, Sp	5,49 / kgSt	Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	6,79 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ?	2,69 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,49 / kgkg	Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg	Mangold, Regional	6,59 / kgkg	Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg	Minigurken, Gr	7,59 / kgkg	Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regional	7,99 / kgkg	Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg	Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Regional	7,99 / kgkg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Schlangengurken, Sp	1,69 / Stkg	Birnen, F/D	5,69 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional	3,49 / Stkg	Clementinen, Sp	6,59 / kg
.....kg	Tomaten , Regional / NL	6,99 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kg	...200 g	Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gSt	Granatapfel, Sp / Gr	2,79 / Stück
.....kg	Zucchini, Sp	3,99 / kgSt	Kaki / Sharon, Sp	1,79 / Stück
.....St	Zuckermais, Regional	2,69 / Stückkg	Kapstachelbeeren, Regional, Bioland	3,99 / kg
Wurzelgemüse		St	Kiwi, I ?	0,69 / Stück
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kgSt	Kiwi gelb, I ?	0,69 / Stück
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt	Limetten, CO	9,90 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgSt	Mango, Sp ?	3,39 / Stück
.....kg	Möhren, Regional	2,49 / kgkg	Mandarinen, Sp	6,59 / kg
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,69 / kgkg	Orangen, Sp	4,99 kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kgkg	Pflaumen, rot/blau/gelb, Sp	4,39 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg	Satsumas, Gr / Sp	6,59 / kg
.....St	Rettich weiß, D	2,69 / Stkg	Trauben blau, I, ?	4,49 / kg
.....kg	Rettich rot lose, D	5,99 / kgkg	Trauben blau kernlos, I, ?	7,70 / kg
.....kg	Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kgkg	Trauben weiß, I, ?	4,49 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	3,49 / kgkg	Wassermelone, D, ?	3,99 / kg
.....kg	Schwarzwurzel, NL	5,39 / kgkg	Zitronen, I	5,99 / kg
.....St	Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgkg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg	Steckrüben, D	4,59 / kg	Kartoffeln		
.....kg	Topinambur, Regional	6,69 / kgkg	Kartoffel, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
Kohlgemüse		kg	Kartoffel, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St	Blaukraut, Regional	3,69 kgkg	Kartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,39 / Stkg	Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg	Broccoli, D	7,79 / kg	Zwiebeln		
.....St	Chinakohl, D	3,99 / kgkg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	7,99 / kgkg	Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St	Kohlrabi, Regional	2,39 / Stkg	Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....kg	Schwarzkohl, Regional	7,99 / kg Bund	Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St	Spitzkraut, Regional	3,49 / kgkg	Schalotten, A	6,99 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,49 / kgkg	Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St	Wirsing, Regional	3,89 / kg	Pilze		
Salate		200 g	Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St	Salat der Woche, Regional / F	2,69 / St200 g	Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St	Salat Batavia, Regional / F	2,69 / St	Sprossen / Kräuter		
.....St	Salat Kopf, Regional / F	2,69 / StSchale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale
.....St	Salat Endivien, Regional	2,69 / StSchale	Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St	Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	... Topf	Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....100g	Salat Chicoree, NL	0,99 / 100 g	... Topf	Basilikum im Topf	2,39 / Topf
.....St	Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	... Mix	6 Töpfe Kräutermix Mediteran	13,80 / Mix
.....100g	Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 g	... Mix	6 Töpfe Kräutermix Küchenkräuter	13,80 / Mix
Nüsse			... Mix	6. Töpfe Kräutermix Salatkräuter	13,80 / Mix
...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g	Kürbis		
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 gSt	Hokkaido, Regional	2,99 / kg
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 gSt	Kürbis Butternut, Regional	3,29 / kg
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!		Becher	Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

Aktuelles Käseangebot im Oktober 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
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
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

Pastinakensuppe

Zutaten für 4 Personen:

450 g Pastinaken
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
20 g Butter
800 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
150 g Sahne
1 EL Zitronensaft
etwas Salz & Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Die Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem hohen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten.

Die Pastinakenwürfel dazugeben, die Brühe angießen und alles 20 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch durch die Knoblauch-Pressen drücken und zur Suppe geben. Die Sahne hinzufügen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pastinakenchips

Zutaten für 4 Personen:

1 große Pastinake
1 EL Olivenöl
etwas Fleur de Sel

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Pastinake putzen, schälen und mit dem Sparschäler oder mit dem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln.

Die Pastinakenscheiben in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Fleur de sel mischen und gleichmäßig nebeneinander auf dem Blech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen, die Temperatur auf 100 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Die Chips aus dem Ofen nehmen, nach Belieben noch mit Fleur de Sel nachwürzen.

Obst-Kürbis-Salat mit

Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Hokkaido-Kürbis
Sonnenblumenöl
4 dünne Scheiben Ingwer
1 Chilischote
½ mittelgroße Ananas
1 rote Paprika
1 Mango
Olivenöl
Salz & Zucker
20 Weintrauben
½ Granatapfel

Für die Vinaigrette:

20 frische Blätter Koriander
3 EL Olivenöl
3 EL Sonnenblumenöl
4 EL (Apfel) Balsam-Essig
1 EL Honig
Saft und Schale einer ½ Zitrone

Außerdem:

5 Walnüsse
4 Scheiben Bauernbrot
1 Stück frischer Meerrettich

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbisstücke darin bei mittlerer Hitze braten. Chilischote anritzen, mit den Ingwerscheiben zum Kürbis geben und alles leicht zuckern und salzen. Die Kürbisstücke etwa 5-6 Minuten garen und in eine große Schüssel geben.

Paprika, Ananas und Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz und kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Ebenfalls in die Schüssel geben. Die Trauben halbieren und die Granatapfelkerne ausbrechen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Korianderblätter in feine Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Honig und Zitronensaft und -abrieb eine Vinaigrette herstellen. Vinaigrette und Koriander zum Salat geben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Brotscheiben ebenfalls in einer Pfanne fettlos rösten. Den Meerrettich in feine Späne hobeln.

Zum Anrichten das Brot auf Teller geben und den Salat darauf verteilen. Darüber die gerösteten Walnüsse und die Meerrettichspäne streuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!