



Liebe Kunden!

Was gibt es besseres an heißen Tagen als einen schattigen Platz und kühle Getränke!
Kennen Sie schon die leckeren Fruchtsaft-Schorlen von Adelholzener
Oder die Bio-Zisch Limonaden von Voelkel?
Passend zu den hohen Temperaturen bieten wir niedrige Preise!



Adelholzener-Fruchtsaft-Schorlen:

Wir bieten Ihnen fünf verschieden Sorten sowie einen Mix-Kasten.

Apfel-Orange mit Maracuja-Schorle, Apfelschorle, Johannisbeere-Schorle, Kirschschorle und Apfel-Trauben-Schorle

12 x 0,5 Liter
jetzt 10,99 €
(statt 11,88 €) (zuzüglich Pfand)



Bio-Zisch:

Bitter Lemon, Blutorange, Guarana Cola, Rhabarber, Zitrone, Himbeer-Cassis, Holunderblüte, Natur Orange

6 x 0,7 Liter
jetzt 10,99 €
(statt 11,90 €) (zuzüglich Pfand)



Keine Lieferungen in der KW 33!

In der Kalenderwoche 33, vom 12. bis einschließlich 16. August
macht das Grashüpfer-Team Ferien!
Ab dem 19. August sind wir wieder für Sie da!

Bitte beachten:

Der Bäcker Steinruck hat in der Zeit von der KW 31 bis einschließlich KW 33 Betriebsurlaub!
Bitte bestellen Sie alternativ Köhler-Backwaren!



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 31/19
 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 29.07.19 bis Freitag, den 02.08.19 KW 31/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Mangold, Tomaten Regional, Rote Bete (M, L, XL), Birnen, Bananen, Nektarinen (L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Schlangengurke, Minigurken, Radieschen, Fenchel (M, L, XL), Stangensellerie (L, XL), Mairübchen (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Schlangengurke, Rote Bete, Mangold, Fenchel, Minigurken (L, XL), Birnen, Bananen, Nektarinen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut, Minigurken, Fenchel, Mangold, Zucchini (M, L, XL), Tomaten Regional (L, XL)
Obst:	S M L XL	Apfel, Birnen, Bananen, Nektarinen, Kiwi, Wassermelone

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, I	4,99 / kgSt	Ananas, CR 399 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	6,99 / kgSt	Avocado, Mx/Sp 2,49 / St
.....kg	Lauch, D	7,99 / kgkg	Apfel der Woche, D/A/Arg 3,79 / kg
.....kg	Mangold, Regional	6,19 / kgkg	Apfel der Woche, 3 kg Vorratstüte 10,25 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Minigurken, Regional	6,60 / kgkg	Aprikosen, I ? 5,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, NL	9,49 / kgkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,90 / kgkg	Birnen, Ag 2,99 / kg
.....kg	Paprika rot, NL	9,49 / kgkg	Birnen, Ag 2,99 / kg
.....St	Schlangengurken, Regional	2,49 / St	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
.....St	Stangensellerie, Regional	2,99 / St	...Schale	Heidelbeeren, Regional 3,99 / 250 g Schale
.....kg	Tomaten, Regional	6,19 / kg	...Schale	Himbeeren, Regional 4,49 / 125 g Schale
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gSt	Honigmelone Galia, Sp 5,89 / kg
.....kg	Zucchini, Regional	4,35 / kg	...Schale	Johannisbeeren rot, Regional 4,99 / 500 g Schale
		kg	Kirschen, Regional 1,69 / kg
		St	Kiwi, I 0,69 / St
		St	Limetten, CO 9,99 / kg
		St	Mango, Ch 2,99 / Stück
		St	Nektarinen, Sp 5,99 / kg
		kg	Orangen, I 3,29 kg
		kg	Pfirsiche, Sp 5,79 / kg
		kg	Pflaumen, Sp 5,49 / kg
		kg	Trauben blau, I 8,59 / kg
		kg	Trauben weiß, I 8,59 / kg
		kg	Wassermelone mini, Sp 1,99 / kg
		kg	Zitronen, I 5,69 / kg
		kg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
			Kartoffeln	
		kg	Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regional 3,39 / kg
		kg	Frühkartoffel, festkochend, Regional 3,39 / kg
		kg	Frühkartoffeln, mehlig kochend, Regional 3,39 / kg
		kg	Bataten / Süßkartoffeln, I 5,29 / kg
		kg	Topinambur, Regional 5,49 kg
			Zwiebeln	
		kg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
		kg	Zwiebeln gelb, I 3,99 / kg
		kg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
		kg	Zwiebeln weiß, I 3,99/kg
		 Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 3,19 / Bund
		kg	Schalotten, A 5,99 / kg
		kg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
			Pilze	
		200 g	Austerpilze, Regional 2,99 / 200 g
		200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
			Nüsse	
			...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!

Backwaren im Juli 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,weizenfrei	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	Gewürzbrot	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 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	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 Brownie	1 Stück	2,05 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendeshertz	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 Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	R		3,79 €
.....	516	R		3,89 €
.....	517	R		3,89 €
.....	500	R		4,79 €
.....	515	R		4,95 €
.....	503	D		2,70 €
.....	631	D		2,79 €

Brötchen

.....	508	C		1,99 €
.....	507	C		1,70 €
.....	526	D		0,79 €
.....	520	D		1,49 €
.....	540	D		0,85 €
.....	506	K		0,75 €
.....	509	K		2,45 €
.....	514	K		0,75 €
.....	521	R		1,99 €
.....	527	W		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	Dinkelkracker	1 Stück	0,95 €

Der Bäcker
Steinruck macht
Urlaub:
Keine Lieferung
vom 29.7. bis
18.8.2019!

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Rezepte

Salat aus gebratenem Kraut

Zutaten für 4 Personen:

3 EL Salatmayonnaise
1 TL Senf
150 g Joghurt
3 EL Zitronensaft
1 TL Tabasco
2 EL milder Weißweinessig
Salz & Pfeffer
Zucker
1 kleiner Weisskohl, (ca. 600 g)
2 EL Olivenöl
1 Möhre
3 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Ein Dressing aus Mayonnaise, Senf, Joghurt, Zitronensaft, Tabasco und Essig herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Weißkohl vierteln und die geschnittenen Flächen mit Olivenöl beträufeln. Kohlviertel auf den Schnittflächen in einer beschichteten Pfanne bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minutengaren. Kohlviertel dabei ab und zu wenden. Kohl aus der Pfanne nehmen, Strunk keilförmig herausschneiden. Den Rest in feine Streifen schneiden und mit dem Dressing mischen.

Möhre schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Möhren, Frühlingszwiebeln und Petersilie unter den Kohl heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

Weißkohl süß-sauer

Zutaten für 2 Personen:

1 Weißkohl (ca. 800 g)
2 EL Öl
Salz & Pfeffer
1 EL Zucker
8 EL Obstessig
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Äußere Blätter vom Weißkohl entfernen, Kohl mit Strunk halbieren. Hälften in je 3 Spalten schneiden. Den Strunk keilförmig herausschneiden.

Öl in einem großen Topf oder in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Kohl darin ca. 2 Minuten anbraten, wenden und weitere 2 Min. braten. Kohlspalten mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucker zwischen die Spalten streuen und schmelzen lassen. Obstessig und 250 ml heißes Wasser mischen und zugeben. Zugedeckt aufkochen. 15 Min. kochen lassen, dann offen weitere 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis die restliche Sauce leicht sirupartig ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Gebratene Nudeln mit Rotkraut

Zutaten für 2 Personen:

200 g Nudeln
Salz
200 g Rotkraut
120 g Cabanossi oder andere würzige Wurst
5 Datteln (entkernt)
4 EL Olivenöl
Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
60 g grob geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Nudeln bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Vom Rotkraut den Strunk entfernen. Den Rest in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Cabanossi längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Datteln quer in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Rotkraut und die Cabanossi darin 3-4 Minuten anbraten. Nudeln zugeben und weitere 3-5 Minuten bei starker Hitze braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Bergkäse und Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!