



Achtung! - Geänderte Bestelltage und Liefertage anlässlich dem 1. Mai-Feiertag am Mittwoch!

Bestellzeiten für die Dienstags- und Mittwochkunden:- Freitag 26.04.19 bis 18 Uhr.

Auslieferung am Montag 29.04.19 bzw. Dienstag 30.04.19.

Bestellzeiten für die Donnerstag- und Freitagkunden: **Dienstag, 30.4.19 bis 10 Uhr !!!**

Auslieferung wie gewöhnlich am Donnerstag und Freitag.

Bitte beachten Sie, dass wir in der KW 18 keine Backwaren der Bäckerei Steinruck ausliefern können!

Vollgepackt mit köstlichen Ideen zum Start in den Sommer ist diese Ausgabe „Köstlich Vegetarisch“ ein Muss für alle Genießer. Raffinierte Leckereien mit frischem Spargel, Spargel-Gemüse-Quiche oder den exotischen Reismudelsalat mit Thai-Vinaigrette. Spargel-Genuss vom Feinsten!

Für warme Tage im Grünen sind die Grill-Rezepte genau das Richtige. Ob herzhaft-marinierte Süßkartoffelscheiben mit Heidelbeer-Feta-Dip oder Halloumi mit fruchtiger Chili-Erdbeer-Salsa

– so macht Grillen richtig Spaß!

Und wer Erdbeeren mag, wird diese himmlischen Desserts mit den roten Früchten lieben!

4,90 €

All das und noch Vieles mehr erwartet Sie in diesem wunderbaren Heft, also am besten gleich bestellen ...



4,20 €

Landlust Mai / Juni 2019

Aus dem Inhalt: Lupinen: Bunte Blütensäulen / In den Picknickkorb gepackt / Wohnen auf dem Heuboden / Imkern für Einsteiger / Blütenwanderung: Zu den duftenden Steinröschen

In der KW 20 gibt es wieder die leckeren **Hähnchen vom Bioland Hof Behl** aus Schippach bei Miltenberg für € 15,90 / kg. Bestellschluss ist Freitag der 10. Mai. - Auslieferung ab Mittwoch den 15. Mai.

Geschirrtuch und Spültuch/Set

Farbenfrohes, handgewebte Geschirrtuch und ein Spültuch frei von Microplastik und Chemikalien.

Aus der Werkstatt für behinderte Menschen Heydenmühle.

1 Geschirrtuch 45 cm x 67 cm und ein Spültuch ca. 28 x 28 cm,

Strapazierfähiges Gewebe. 60% Baumwolle, 40% Leinen

19 € / Set



Wärme und Wasser in unserem ersten Folienhaus

– innerhalb von einer Woche spitzen

Buschbohnen, Stangenbohnen und Edamame

(essbare Sojabohnen) aus dem Boden.



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 schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 18/19
 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 29.04.19 bis Samstag, den 04.05.19 KW 18/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Zucchini, Radieschen, Kartoffeln Agria, Tomaten (M, L, XL), Minigurken (L, XL), Apfel, Birnen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Zucchini, Radieschen, Kartoffeln Agria, Tomaten Minigurken, Wirsing (M, L, XL), Lauch (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Zucchini, Radieschen, Kartoffeln Agria, Tomaten (M, L, XL), Minigurken (L, XL), Apfel, Birnen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Mangold, Rhabarber, Kartoffeln Agria, Lauch (M, L, XL), Radieschen (L, XL), Rote Bete (XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Kiwi, Clementinen, Orangen, Mango

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp.	4,59 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	4,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,29 / kgkg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, D	7,99 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Minigurken, Regional	9,89 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika gelb, Isr	9,59 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,99 / kgkg Birnen, Ag	4,49 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	9,19 / kgkg Clementinen, I	4,99 / kg
.....kg Rhabarber, Regional	8,70 / kg200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....St Schlangengurke, NL	1,99 / StSchale Erdbeeren, I	3,99 / 500 g Schale
.....kg Spinat, D	8,99 / kgSt Granatapfel, PE	3,49 / Stück
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / StSt Grapefruit, Sp	1,59 / St
.....kg Tomaten, NL	5,69 / kgSt Kiwi, I	0,69 / St
.....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt Limetten, MX	9,99 / kg
.....kg Zucchini, Sp	3,09 / kgSt Mango, BF	2,20 / Stück
Wurzelgemüse	kg Orangen, I	3,29 kg
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgkg Blutorangen, I	3,29 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Zitronen, I	5,69 / kg
.....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
.....Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	solange der Vorrat reicht	
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg	Kartoffeln	
.....kg Pastinaken, D	5,99 / kg	Kartoffeln Agria, vfk, Regional mit Schalenfehler -Sonde	
.....Bund Radieschen, Regional	1,99 / Bund 1,50 €/ kg3,40/2,5 kg9,90€/5 kg15,00€/10kg	
.....kg Rettich schw arz, D	3,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
.....Bund Spargel weiß/violett, Regional	9,99/500g Bund 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
.....kg Steckrübe, D	4,59 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg11,20€/5 kg19,90€/10kg	
Kohlgemüse	 Kartoffeln Karlana, mk, Regional	2,99 / kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Blumenkohl, I	4,69 / Stkg Topinambur, Regional	5,49 kg
.....kg Broccoli, I	7,29 / kg	Zwiebeln	
.....St Chinakohl, Sp	5,19 / kgkg Gemüsezw iebeln, D ?	3,99 / kg
.....St Kohlrabi, I	1,99 / Stkg Zw iebeln gelb, EGT	3,99 / kg
.....St Spitzkraut, Sp	3,89 / kgkg Zw iebeln rot, D	3,99 / kg
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg Bund Zw iebeln im Bund, I	3,69 / Bund
.....St Wirsing Regional	5,29 / kgkg Schalotten, A	5,99 / kg
Salate	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Salat der Woche, Regional	2,99 / St	Pilze	
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 g200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Salat Endivien, I	4,19 / Stück200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Salat Batavia, Regional	2,99 / St100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
.....St Salat Kopf, Regional	2,99 / St	Nüsse	
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 gBeutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....kg Salat Radicchio, I	6,89 / kg200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
Sprossen / Kräuter	100 g Pistazien, USA	3,89 / 100 g
.....Schale Bärlauch, D	3,39 / 100 g Schale200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
.....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		
Kürbis			
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

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 €
.....	1081	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 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	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 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	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

....	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

Kokos-Bataten-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 walnussgroßes Stück Ingwer
700 g Bataten
150 g Möhre
2 EL Pflanzenöl
½ L Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
Jodsalz

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer, Bataten und Möhren schälen. Ca. 200 g Bataten in 1-2 mm breite Scheiben hobeln oder schneiden. Restliche Bataten, Möhren und Zwiebel grob würfeln. Anschließend pürieren. Inzwischen die Batatenscheiben mit dem restlichen Öl in einer Schüssel gut vermischen. Nach Belieben mit Kreuzkümmel würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten knusprig backen. Batatenchips leicht salzen. Ingwer fein hacken. Zwiebel und Ingwer in 1 EL Öl glasig dünsten. Gewürfelte Bataten und Möhren zufügen und mit andünsten. 500 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

Gefüllte Ofen-Süßkartoffel

Zutaten für 2 Personen:

2 Süßkartoffeln
25 g schwarze Oliven
50 g getrocknete Tomaten
50 g Feta
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Oregano
Pfeffer
Für den Dip
200 g Ziegenfrischkäse
150 g Quark
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Einzeln in Alufolie einpacken. Auf den Ofenrost legen und 60 Minuten im Ofen garen. Für die Füllung Oliven und getrocknete Tomaten kleinschneiden. Feta zerbröseln. Petersilie und Oregano fein hacken. Alles vermengen und mit Pfeffer würzen. Für den Dip Ziegenfrischkäse und Quark mischen. Petersilie hacken, dazu geben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden. Kartoffeln mit Tomaten-Feta Mischung füllen und mit Dip servieren.

Risotto aus Chili-Bataten mit Spinat

Zutaten für 2 Personen

1 Batate
2 Esslöffel Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Teelöffel Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bird Eye Chili
200 g Risotto-Reis
25 g Parmesan
70 g frischer Spinat
1/2 Zitrone
1 Bund Petersilie
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Die Batate gründlich waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Danach auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten im Ofen rösten. Währenddessen Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Chili aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls hacken. Petersilie hacken. Zitrone in Spalten schneiden und den Parmesan reiben. Die Butter und das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel mit dem Knoblauch und der Chili 2 Minuten dünsten. Anschließend den Risotto-Reis dazugeben und für 1 Minute mit anbraten. Unter stetigem Rühren nach und nach kleine Mengen Gemüsebrühe zu dem Reis geben, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Danach vom Herd nehmen. Die Batatenwürfel zusammen mit dem Parmesan und Spinat in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern verteilen und mit den Zitronenspalten, Petersilie und Sonnenblumenkernen garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!