



**Liebe Kunden!**

Wir haben wieder einmal neue Produkte für Sie in unser Angebot aufgenommen. Schauen Sie sich diese Neuheiten an und probieren Sie!

**Xylit Birkenzucker, 600 g Dose**  
Als Alternative zu Zucker erfreut sich Birkenzucker im skandinavischen Raum schon lange großer Beliebtheit. Da Zucker und Birkenzucker geschmacklich gleich sind, ist Birkenzucker ideal zum Süßen von Gebäck, Torten, Getränken und vielem mehr mit weniger Kalorien.  
Zutaten: Bio-Xylit/Xylitol\*

9,99 €



**Kokos Curry, Gewürzmischung**  
In der 65 g Dose  
Kokos und Curry:  
ein Traumpaar der asiatischen Küche. In dieser fein abgestimmten Mischung kommen sie vereint daher. Das ist praktisch und köstlich. Orange und Kürbis steuern eine fruchtige Süße bei. Ein mildes Curry, köstlich auch für Aufstriche.

5,79 €



**Multi-Vitamin-Energetikum, von Salus**  
**250 ml Flasche**  
Für eine gute Vitaminversorgung, erhält die natürliche Vitalität mit 8 wertvollen Vitaminen: A, B1, B2, B6, E, Niacin, plus Vitamin D3, plus natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche. Früchte und Kräuter aus Bio-Anbau.

13,49 €



Federweißer

2,99 € /  
1 Liter



**Wildbratwurst** in der 200 g Dose von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Hohenlohe  
Natürliche Nahrungsquellen wie Gräser, Kräuter, Knospen und Früchte sowie viel Bewegung sind die Grundlage für ausgezeichnete Wildfleischqualität.  
Zutaten: Wildfleisch 69%, Schweinespeck, Steinsalz, Naturgewürze\*, Rübenzucker\*  
\*aus kontrolliert ökologischem Anbau (1,2%) DE-ÖKO-003

3,49 €



Am Mittwoch den 9.10.19 erhalten wir wieder Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg. Für die Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagkunden besteht die Möglichkeit, sich frische Hähnchen liefern zu lassen. Bei Bedarf bitte bis Freitag den 4.10.19 um 17 Uhr bestellen.  
Preis 15,90 € / Kilogramm. Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.

Geänderte Liefertage anlässlich „Tag der Deutschen Einheit“ am 3. Oktober 2019  
Die Donnerstag- und Freitagkunden werden **jeweils einen Tag später** beliefert.  
Die Bestellzeiten ändern sich NICHT.  
**Wir bitten um Beachtung!**

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 40/19  
 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 30.09.19 bis Samstag, den 05.10.19 KW 409/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kürbis Hokkaido, Radieschen, Tomaten (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Paprika gelb (XL), Bananen, Äpfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Kürbis Hokkaido, Navetrübchen, Rettich w eiß, Tomaten (M, L, XL), Gemüsezw iebeln (L, XL), Paprika rot (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Kürbis Hokkaido, Radieschen, Tomaten, Paprika rot (L, XL), Paprika gelb (XL), Bananen, Äpfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Wirsing, Navetrübchen, Rettich w eiß, Tomaten (L, XL), Fenchel (M, L, XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Mango, Trauben blau, Grapefruit, Kiwi

Anderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Regional	9,59 / kg	.....St Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	6,99 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	4,99 / kg	.....kg Äpfel der Woche,Frühäpfel, I	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	5,99 / kg	.....kg Äpfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	7,99 / kg	.....kg Äpfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	6,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional	7,99 / kg	.....kg Birnen, F/D	4,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / St	.....kg Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regional	2,99 / St	.....St Granatapfel, Sp	3,99 / Stück
.....kg Tomaten , Regional	5,99 / kg	.....St Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....kg Tomaten Ochsenherz, Regional	5,99 / kg	.....St Limetten, CO	9,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 g	.....St Mango, Sp	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Regional	3,69 / kg	.....kg Orangen, I	3,29 kg
.....St Zuckermais, Regional	2,99 / Stück	.....kg Pflaumen, rot/blau/gelb	4,29 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>		.....kg Trauben blau, I	5,39 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg Trauben blau kernlos, I	6,99 / kg
....100g Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Trauben w eiß, I	5,99 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg Wassermelone mini, Sp	2,29 / kg
.....kg Möhren,Regional	2,49 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	5,69 / kg	.....kg Zw etschgen, D	4,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,79 / kg	.....kg „Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg
....Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bund	solange der Vorrat reicht	
.....St Rettich w eiß, D	2,69 / St	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Rote Bete, Regional	3,49 / kg	.....kg Frühkartoffel, vorw iegend festk.,Regio	2,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / St	.....kg Frühkartoffel,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Steckrüben, D	4,59 / kg	.....kg Frühkartoffeln , mehlig kochend, Regior	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>		.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Blaukraut, Regional	3,89 kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Blumenkohl, Regional	4,89 / St	.....kg Gemüsezw iebeln, D	3,99 / kg
.....kg Broccoli, D	8,29 / kg	.....kg Zw iebeln gelb, I	3,99 / kg
.....St Chinakohl, D	4,59 / kg	.....kg Zw iebeln rot, It	3,69 / Bund
.....kg Grünkohl, Regional	8,99 / kg	.... Bund Zw iebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St Kohlrabi, regional	2,39 / St	.....kg Schalotten, A	5,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / St	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....kg Schw arz Kohl, regional	8,99 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Spitzkraut, Regional	4,39 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kg	.....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	<b>Nüsse</b>	
<b>Salate</b>		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
.....St Salat der Woche, Regional	2,29 / St	....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....St Salat Batavia,Regional	2,29 / St	....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Salat Kopf, Regional	2,29 / St	<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>	
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St		
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg		
.....100g Salat Chicoree, NL	1,15/100 g		
.....St Zuckerhutsalat, Regional	3,99 / kg		
<b>Kürbis</b>			
.....St Hokkaido, D	2,99 / kg		
<b>Sprossen / Kräuter</b>			
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schale		
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale		

## Aktuelles Käseangebot im September 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
162448	Sommer Rebell, Schnittkäse, 50 % Fett, lactosefrei	Käserebellen	2,69 € / 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

## Melonensuppe, kalt

### Zutaten für 4 Personen:

1 ½ orangefleischige Melonen  
2-3 EL Limettensaft  
1-2 EL Agavendicksaft  
3 EL ganze Mandeln  
3 EL Honig  
150 g körniger Frischkäse

## Kürbis-Gemüselasagne

### Zutaten für 6 - 8 Personen:

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
ca. 900 ml Milch  
300 g Hokkaido-Kürbis  
1 Zucchini  
10-11 EL Öl  
3 Tomaten  
200 g Champignons  
1 Stange Lauch  
½ kleiner Spitzkohl  
80 g geriebener Parmesan  
17 Lasagneblätter  
200 g mittelalter geraspelter Gouda

## Auberginen-Mozzarella- Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

750 g Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 kleine Dose (400 g)  
geschälte Tomaten  
200 g Mozzarella  
20 g frisch geriebener Parmesan  
Salz & frisch gemahlener Pfeffer  
getrockneter Oregano  
frisches Basilikum

### Zubereitung:

Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Ca. 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Dann Melonen schälen und in grobe Stücke schneiden und sehr fein pürieren. Mit Limettensaft und Agavendicksaft abschmecken  
Mandeln grob hacken. Honig in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin schwenken. Melonensuppe in tiefe Teller füllen. Darauf jeweils in der Mitte 1 ½ EL körnigen Frischkäse und ½ EL der Honigmandeln geben.

### Zubereitung:

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen und Mehl darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch nach und nach einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren circa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Kürbis entkernen und in schmale Spalten schneiden. Zucchini putzen und längs in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad Oberhitze auf der 2. Schiene von oben 15-18 Minuten garen. Danach das Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) reduzieren.

Inzwischen Tomaten in Scheiben schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und grob schneiden. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohlhälfte halbieren, Strunk herausschneiden. Spitzkohl zuerst in Streifen, dann in grobe Stücke schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Erneut 2 EL Öl in die Pfanne geben, Lauch und Spitzkohl darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Erst etwas Olivenöl, dann eine dünne Schicht Béchamelsoße in eine Auflaufform geben und mit Lasagneplatten auslegen. Darauf die Hälfte der Tomaten verteilen und mit 1-2 EL Parmesan bestreuen. Etwas Béchamelsoße darauf verteilen, mit Lasagneplatten belegen, Pilze darauf schichten, mit Parmesan bestreuen. Mit den restlichen Zutaten genauso verfahren, die letzte dünne Schicht sollte aus Béchamelsoße bestehen. Alles großzügig mit Gouda bestreuen, gut andrücken und mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln.

Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der unteren Schiene 35-45 Minuten backen.

### Zubereitung:

Den Backofen vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5-7 Minuten grillen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten. Die geschälten Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und offen bei schwacher Hitze 8-10 Minuten einkochen.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform ölen, 2 EL Tomatensoße hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge 2-3 EL Tomatensoße, Mozzarellascheiben und 2 EL geriebenen Parmesan schichten. Das Ganze so lange weiterführen, bis alle Lebensmittel verbraucht sind. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C 15-20 Minuten backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**