



Die Pfingstferien sind vorüber und die erste Hitzewelle für diesen Sommer kündigt sich an. Bis jetzt konnten wir uns über mangelnden Regen nicht beklagen. Die Buschbohnen und Dicken Bohnen hängen voll und wir möchten Sie an diesem tollen Ernteertrag teilhaben lassen. Bei den Stangenbohnen sieht es ebenso gut aus. Da wir diese Gemüsesorten nur über einen kurzen Zeitraum anbieten können und sie nicht lagerfähig sind, werden wir diese auch in der kommenden Woche in Ihre Lieferung packen.

Bohnen kommen aus Mittelamerika - dort entstand aus der Wildbohne die Gartenbohne. Durch Züchtungen gibt es über 500 Sorten Bohnen in unterschiedlichen Formen und Farben. Man unterscheidet Bohnen hauptsächlich zwischen den niedrig wachsenden Buschbohnen und dem hochrankenden Stangenbohnen.

Grüne Bohnen sowie Stangenbohnen isst man gekocht oder gedämpft. Geschwenkt in Butter oder ausgelassenen Speckwürfeln mit klein geschnittenen Schalotten sind Bohnen eine köstliche Beilage zu Fleisch und Fisch.

Ein deutsches Nationalgericht sind Birnen, Bohnen und Speck, ein französisches das Cassoulet (ein Bohneneintopf).

In Griechenland isst man grüne Bohnen mit Tomaten und Kreuzkümmel, Amerikaner braten grüne Bohnen mit Schinken in der Pfanne. Asiaten essen ihre Bohnen gern scharf in Kokosmilch. Grüne Bohnen schmecken auch hervorragend in Salaten im Mix mit anderen Bohnen sowie mit Kartoffeln und Paprika.

Dicke Bohnen schmecken hervorragend in Suppen, als Püree oder serviert in Olivenöl mit Knoblauch, Kreuzkümmel und Fladenbrot. Ganz junge, grüne, in Butter geschwenkte Bohnenkerne passen gut zu Wildgeflügel.

Nährwerte von Bohnen

Bohnen enthalten sehr viel Eiweiß. In Afrika, Asien und Südamerika gehören die Hülsenfrüchte, vor allem in der ärmeren Bevölkerung, zu den wichtigsten Eiweißlieferanten. Bohnen enthalten zudem viele Kohlenhydrate in Stärkeform und Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen. Außerdem liefern Bohnen die Mineralstoffe Folsäure, Kalium, Eisen, Zink, Kupfer und Magnesium sowie die Vitamine B1 und B6. Der Verzehr von Bohnen kann zu Blähungen führen. Bestimmte Zucker können Menschen nicht verdauen und führen zur Gasbildung.

Etwas Kümmel an den Speisen schafft Linderung. 100 Gramm grüne Bohnen enthalten rund 31 Kalorien, Palbohnen (dicke Bohnen) 72 Kalorien und getrocknete Bohnen durchschnittlich 265 Kalorien. (Quelle: www.livingathome.de)



Stangenbohnen



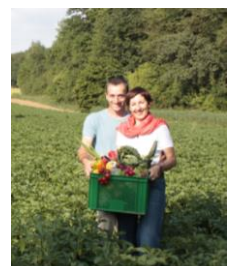
Dicke Bohnen



Dicke Bohnen auf dem Feld

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 27/19
 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 01.07.19 bis Freitag, den 05.07.19 KW 27/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Stangenbohnen, Dicke Bohnen, Radieschen, Möhren, Stangensellerie (M, L, XL), Kohlrabi (L, XL), Birnen, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Stangenbohnen, Radieschen, Möhren, Dicke Bohnen, Salat der Woche, Mairübchen (M, L, XL), Tomaten (XL)
Mild:	S M L XL	Wirsing, Stangensellerie, Radieschen, Mairübchen, Schlangengurken (M, L, XL), Tomaten (XL), Birnen, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Stangenbohnen, Radieschen, Dicke Bohnen, Stangensellerie, Mairübchen (M, L, XL), Salat der Woche (XL)
Obst:	S M L XL	Äpfel, Birnen, Nektarinen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Mango (M, L, XL)

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St	Auberginen, ISt	Ananas, CR
.....kg	Buschbohnen, RegionalSt	Avocado, Mx/Sp
.....kg	Dicke Bohnen, Regionalkg	Äpfel der Woche, D
.....kg	Stangenbohnen, Regionalkg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratsstüte
.....kg	Fenchel, Regionalkg	Äpfel Topaz, D
.....kg	Lauch, Dkg	Aprikosen, I
.....kg	Mangold, Regionalkg	Bananen, DO/PE
.....kg	Landgurken, lt.kg	Birnen, Ag
.....kg	Minigurken, Regional200 g	Datteln, große Früchte, Isr
.....kg	Paprika gelb, NLSchale	Erdbeeren, Regional
.....kg	Paprika rot, NLSt	Honigmelone Charentaise, Sp
.....St	Schlangengurke, RegionalSt	Kiw i, I
.....kg	Spinat, DSt	Limetten, CO
.....St	Stangensellerie, RegionalSt	Mango, Ch
.....kg	Tomaten, NLSt	Nektarinen, Sp
....250g	Cherrytomaten, Spkg	Orangen, I
.....kg	Zucchini, Regionalkg	Pfirsiche, Sp
.....100g	Ingwer, Ch/Pekg	Pflaumen rot, Arg
....100g	Kurkuma, PEkg	Wassermelone mini, Sp
..Stange	Meerrettich, Akg	Zitronen, I
.....kg	Möhren, Ikg	
.....kg	Mairübchen, Regionalkg	
.....kg	Navetrübchen, Regionalkg	
.....kg	Pastinaken, Dkg	
....Bund	Radieschen, Regionalkg	
.....kg	Rote Bete, Regionalkg	
.....kg	Wurzelpetersilie, Dkg	
Kohl Gemüse		Kartoffeln	
.....St	Blaukraut, NLkg	Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regio
.....St	Blumenkohl, Regionalkg	Frühkartoffel, festkochend, Regional
.....kg	Broccoli, Regionalkg	Kartoffeln Karlana, mk, Regional
.....St	Kohlrabi, Regionalkg	
.....St	Spitzkraut, Regionalkg	Bataten / Süßkartoffeln, I
.....St	Weißkraut, Regionalkg	Topinambur, Regional
.....St	Wirsing, Regionalkg	
Salate		Zwiebeln	
.....St	Salat der Woche, Regionalkg	Gemüsezwiebeln, D ?
.....100 g	Salat Chicoree, Dkg	Zwiebeln gelb, EGT
.....St	Salat Batavia, Regionalkg	Zwiebeln rot, D
.....St	Salat Kopf, Regional Bund	Zwiebeln im Bund, Regional
Sprossen / Kräuter	kg	Schalotten, A
....Schale	Sprossmix, Dkg	Knoblauch, D/A
....Schale	Kresse, regional200 g	
.....Topf	Basilikum, D200 g	Austernpilze, Regional
.....Topf	Schnittlauch, D200 g	Champignons, Regional
	100 g	Shiitake, Regional
	200 g	
	Beutel	Erdnüsse mit Schale, I
	200 g	Walnüsse lose, F
	100 g	Pistazien, USA
	200 g	Maronen, gegart, F

„Apfelbrot-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht

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

Aktuelles Käseangebot im Juli 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



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
125324	Sommerbrie Gartentraum, 50 % Fett	ÖMA	2,19 / 100 g
120521	L'amour Rouge mit Lauch, Weichkäse	ÖMA	2,89 / 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
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

Grüne Bohnen und Pilze mit Tagliatelle

Zutaten für 2 Personen:

200 g Pilze
120 g grüne Bohnen
Salz
1 Zwiebel
2 EL Öl
150 Milliliter Gemüsebrühe
150 g Schlagsahne
Pfeffer (frisch gemahlen)
250 g Tagliatelle
20 Gramm Parmesan
3 Stängel Bohnenkraut
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze etc.) sorgfältig putzen, größere halbieren. Bohnen putzen und halbieren. In Salzwasser 8-10 Minuten kochen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel bei starker Hitze darin 2-3 Minuten anbraten. Brühe aufgießen und mit Sahne auffüllen. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Bohnen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser garen. Parmesan fein reiben. Bohnenkraut abspülen, trocknen und fein schneiden. Nudeln abgießen und tropfnass unter das Pilzragout mischen. Mit Bohnenkraut und Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.

Tomaten-Bohnen-Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

350 g grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen
10 Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
5 EL Wasser
Salz & Pfeffer
1 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Grüne Bohnen putzen. Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen dazugeben, kurz andünsten. 5 EL Wasser aufgießen. Die Bohnen 8-10 Min. zugedeckt dünsten.

2 Min. vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern. Am Ende der Garzeit Basilikum untermischen.

Stangensellerie in Currysoße

Zutaten für 2 Personen:

25 g Mandeln
400 g Stangensellerie
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Mehl
100 g Frischkäse
1 ½ TL Currypulver
1 TL Zitronenschale
1 ½ TL Zitronensaft

Zubereitung:

Mandeln in Stifte schneiden und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten.

Selleriestangen waschen, putzen. Die harten Fäden an der Außenseite abziehen. Blättchen abzupfen und beiseite legen. Selleriestangen zuerst längs dann quer halbieren.

200 ml Gemüsebrühe aufkochen. Sellerie darin bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. bissfest garen. Brühe abgießen, Sellerie warm stellen. Mehl in die Brühe rühren, aufkochen lassen und ohne Hitze ca. 3 Min. ziehen lassen. Den Frischkäse, Curry und Zitronenschale in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft würzen.

Sauce und fast alle Mandelstifte unter den Sellerie heben. Sellerieblättchen in Streifen schneiden und mit den restlichen Mandeln über das Gemüse streuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!