



Ab dem 15.04.2019 wird es bei unserem Lieferservice einige Änderungen geben:

Zukünftig wird Ihre bestellte Ware in stabilen Papiertüten angeliefert. Die Kosten für die Körbe sind in den letzten Jahren sukzessive gestiegen, so dass wir gezwungen gewesen wären, auch den Pfandbetrag entsprechend zu erhöhen.

Die Vorteile der Papiertüten sind:

- Einfache, praktische Handhabung beim Packen der Ware sowie beim Ausliefern.
- Gute Weiterverwendungsmöglichkeiten der Papiertüten für Sie, z.B. für weitere Einkäufe, zum Sammeln von Altpapier und für Ihren Biomüll.
- Wegfall der Pfandkörbe. Wir verwenden die Körbe nur noch für den Transport zu Ihnen und nehmen diese gleich wieder zurück. So entfallen für Sie das Korbpfand und die Aufbewahrung der Pfandkörbe bis zur nächsten Belieferung.

Diese Papiertüten werden in Deutschland komplett CO₂-neutral hergestellt und bestehen aus 100% recyceltem, ungebleichtem und kompostierbarem Spezialpapier. Die Tüten bleiben auch bei Feuchtigkeit sehr stabil. Deshalb bleibt die Ware beim Transport frisch.

Bitte beachten Sie, dass wir die Papiertüten aus hygienischen Gründen kein zweites Mal zum Packen verwenden können.

Bei der Herstellung der Papiertüten wird erstaunlicherweise fast die gleiche Papiermenge verbraucht, wie bei den bisher genutzten Einlagen.

Eine weitere Änderung ist die Anpassung der Liefer- und Servicepauschale auf € 2,30. Ab einem Warenbestellwert von 35 € liefern wir ohne Zusatzkosten.

Wenn Sie einen Korb möchten, können Sie diesen gerne von uns für 5,00 € erwerben.

Wir hoffen, dass Sie für diese Veränderungen Verständnis haben.

Vorankündigung von geänderten Bestelltagen und Liefertagen anlässlich Ostern

In der Karwoche liefern wir alle Touren schon einen Tag früher aus und in der Woche nach den Osterfeiertagen einen Tag später. Deshalb sind die Bestellzeiten wie folgt:

Für die Karwoche (vor den Osterfeiertagen)

Bestellzeiten für die Dienstags- und Mittwochkunden: - Freitag 12.04.19 bis 18 Uhr.

Auslieferung am Montag 15.04.19 bzw. Dienstag 16.04.19.

Bestellzeiten für die Donnerstag- und Freitagkunden : Dienstag 16.04.19 bis 10 Uhr.

Auslieferung am Mittwoch 17.04.19 bzw. Donnerstag 18.04.19.

Für die Osterwoche (nach den Osterfeiertagen)

Bestellzeiten für die Dienstags- und Mittwochkunden: Dienstag 23.04.19 bis 10 Uhr.

Auslieferung am Mittwoch 24.04.19 bzw. Donnerstag 25.04.19

Bestellzeiten für die Donnerstag- und Freitagkunden: Donnerstag 25.04.19 bis 10 Uhr.

Auslieferung am Freitag 26.04. bzw. Samstag 27.04.19.

Wie immer an Feiertagen ist unser gesamtes Team für Sie im Einsatz. Damit Sie auch die gewünschte Ware erhalten, bitten wir Sie, rechtzeitig zu bestellen. Vielen Dank!

Ab der kommenden Woche bietet die Vollkornbäckerei Köhler diverse Backwaren für die Osterzeit.

Auf beigefügter Backwarenliste können Sie das Osterangebot ersehen.

Gleichzeitig wurden folgende Backwaren aus dem Angebot genommen: Nuss-Möhrenbrot und Möhrenkuchen.

In der Karwoche (KW 16) werden das Hausbrot und das Sonnenblumenbrot ebenfalls nicht gebacken.

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 gute Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



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.



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 14/19
 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 01.04.19 bis Freitag, den 05.04.19 KW 14/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffeln Laura, Cherrytomaten M, L, XL), O O O O Salat Chicoree (XL), Kiwi, Apfel, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffeln Laura, Cherrytomaten, O O O O Salat Chicoree, Lauch (M, L, XL), Kresse (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffeln Laura, Cherrytomaten M, L, XL), O O O O Salat Chicoree (XL), Kiwi, Apfel, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Wirsing, Möhren, Kartoffeln Laura, Salat Chicoree, Lauch (M, L, XL), Gemüsezwiebeln (L, XL), O O O O Kresse (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Kiwi, Orangen, Clementinen, Birnen, Limetten O O O O

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp.	4,59 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, I	5,59 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,99 / kgkg Apfel der Woche, D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	6,69 / kgkg Apfel der Woche, 3 kg Vorratsstübe 11,94 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Paprika gelb, Isr	9,59 / kgkg Apfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika grün, Isr	7,99 / kgkg Apfel Braeburn, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	9,19 / kgkg Apfel Topaz, Regional	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	1,99 / Stkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Spinat, I	8,99 / kgkg Birnen, Ag	4,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	3,99 / Stkg Clementinen, I	4,99 / kg
.....kg Tomaten, I/Sp	4,59 / kgkg Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 gSt Granatapfel, Tr	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	3,69 / kgSt Grapefruit, Sp	1,59 / St
Wurzelgemüse	St Kiwi, I	0,69 / St
.....St Knollensellerie, Regional	3,89 / kgSt Kiwi gelb, I ?	0,75 / St
.....kg Gelbe Bete, D	3,89 / kgSt Limetten, MX	7,99 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Orangen, I	3,29 kg
....100g Kurkuma, PE	1,39 / 100 gkg Blutorangen, I	3,29 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Möhren, Regional	2,99 / kg		
.....kg Navetrübchen, F	4,99 / kgkg „Apfelbri-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kg	Kartoffeln	
....Bund Radieschen, Regional	2,69 / Bund	Kartoffeln Agria, vfk, Regional	
.....kg Rettich schw arz, D	3,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
.....St Rettich weiß, I	3,99 / St11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....kg Rote Bete, Regional	2,99 / kg 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
.....kg Wurzelpetersilie, D	8,69 / kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
Kohlgemüse	 2,49 €/ kg5,90 €/2,5 kg
.....St Blaukraut, NL	4,49 / kg11,20€/5 kg19,90€/10kg
.....St Blumenkohl, I	2,99 / St	Kartoffeln Karlana, mk, Regional
.....kg Broccoli, I	3,99 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I
.....St Chinakohl, Sp	4,19 / kgkg	Topinambur, Regional
.....St Kohlrabi, I	1,69 / St	Zwiebeln	
.....St Spitzkraut, Sp	4,99 / kgkg	Gemüsezwiebeln, D
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg	Zwiebeln gelb, Regional
.....St Wirsing, I	5,29 / kgkg	Zwiebeln rot, D
Salate	 Bund	Zwiebeln im Bund, I
.....St Salat der WocheF	2,89 / Stkg	Schalotten, A
.....100 g Salat Chicoree, D	1,15 / 100 gkg	Knoblauch, D/A
.....St Salat Endivien, I	4,19 / Stück	Pilze	
.....St Salat Batavia, F/I	2,89 / St200 g	Austernpilze, Regional
.....St Salat Kopf, F/I ?	2,89 / St200 g	Champignons, Regional
.....100 g Feldsalat, Regional	3,59 / 100 g100 g	Shiitake, Regional
.....kg Salat Radicchio, I	5,99 / kg	Nüsse	
Sprossen / Kräuter		...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale200 g	Walnüsse lose, F
....Schale Sprossmix, D	2,99 / Schale100 g	Pistazien, USA
Kürbis	200 g	Maronen, gegart, F
.....St Butternut, I	3,49 / kg		

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

Backwaren im April 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 ürzbröt	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 €

Osterggebäck

.....	1705	Osterbrot aus Dinkelmehl	1 Stück	4,99 €
.....	1704	Osterbrötchen aus Dinkelmehl	1 Stück	1,35 €
.....	1702	Hefehäschen aus Dinkelmehl	1 Stück	1,60 €
.....	1710	Osthase vegan, Mürbteig aus Dinkelmehl	1 Stück	0,89 €

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, Buttermürbteig 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

Überbackene Gemüsenudeln

Zutaten für 3 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
100 g Porree
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
2 TL Tomatenmark
1 Dose Pizzatomen, (425 g EW)
200 g Nudeln
50 g ital. Hartkäse, (z.B. Grana Padano)
150 g Schmand
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen. Lauch putzen. Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Sellerie und Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Tomaten zugeben und den Gemüsesugo 15 Min. kochen.
Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Käse fein reiben und mit dem Schmand verrühren.
Petersilienblätter grob hacken. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und die Hälfte der Petersilie mit dem Gemüsesugo mischen.

Gemüsenudeln in eine Auflaufform (26 x 16 cm) füllen. Käse-Schmand-Mischung esslöffelweise auf den Nudeln verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Min. überbacken. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Wurzelgratin

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
1 Rote Bete, (120 g)
1 Möhre, (120 g)
1 Knollensellerie
500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
2 TL weiche Butter
100 ml Milch
150 ml Schlagsahne
Salz & Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
50 g Emmentaler

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Rote Bete, Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Rosmarinadeln von den Zweigen streifen.

1 TL Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin 2 Min. dünsten. Rosmarin zugeben und kurz mitdünsten. Milch und Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
Eine Auflaufform (28 x 20 cm) mit 1 TL Butter fetten. Abgetropfte Kartoffeln, Rote Bete, Möhren und Sellerie in die Form schichten und mit der heißen Rosmarin-Sahne begießen.

Im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Drittel 40 Min. backen. Käse reiben, auf das Gratin streuen und weitere 20 Min. backen.

Selleriesalat

Zutaten für 2 Personen

1 Apfel
200 g Knollensellerie
2 EL Zitronensaft
100 g saure Sahne
1 TL geriebener Meerrettich
1 gestr. TL Zucker
Salz
Pfeffer
0.5 Beet Gartenkresse

Zubereitung:

Apfel waschen. Knollensellerie schälen und auf einem Gemüsehobel in dünne Stifte hobeln. Apfel ungeschält bis auf das Kerngehäuse in Stifte hobeln. Beides sofort mit Zitronensaft mischen.

Saure Sahne, geriebener Meerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Sellerie-Äpfeln mischen und mind. 30 Min. durchziehen lassen. Mit den abgeschnittenen Blättchen von einer halben Schale Kresse garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!