



**Liebe Kunden!**

Weihnachten naht und vielleicht sind auch Sie auf der Suche nach Geschenken für Ihre Lieben. Warum nicht einmal Momente des Wohlfühlens, der Pflege und des Verwöhrens schenken?



**Sweet Moments von Lavera**

Wer startet in der doch meist hektischen Weihnachtszeit nicht gerne entspannt in den Tag? Die "Sweet Moments" von Lavera eignen sich dafür perfekt. Mit dem Duft von Vanille und Pflaumen beleben das Duschgel und die Bodylotion die Sinne. Die leichte Lotion pflegt die Haut und schenkt ihr besondere Geschmeidigkeit. Das Duschgel reinigt sanft und hinterlässt ein angenehmes Gefühl. Ein zauberhaftes Geschenkset z.B. für Mama und Schwester!

200 ml Limited Edition Pflegedusche Bio-Pflaume & Bio-Vanille und je 200 ml Bodylotion Bio-Pflaume & Bio-Vanille

**€ 9,99 / Set**



**Geschenkset Granatapfel von Weleda in einer Holzbox**

Der feminine Duft von Orange, Davana und Vanille hat eine starke sinnliche Ausstrahlung, fördert die Inspiration und lässt den Phantasien freien Lauf.

GRANATAPFEL Schönheitsdusche 200 ml: Wertvolle pflegende Öle bewahren die natürliche Feuchtigkeit der Haut. Für ein samtweiches Hautgefühl. Milde Tenside auf pflanzlicher Basis reinigen ganz sanft.

GRANATAPFEL Regenerierende Pflegelotion 200 ml: Wirkt vorzeitiger Hautalterung aktiv entgegen und schützt vor schädigenden Umwelteinflüssen. Anspruchsvolle Haut gewinnt an Festigkeit und fühlt sich samtig glatt an. **Holzbox-Abmessungen: 22 x 22 x 6,5 cm (B x H x T)**

**€ 22,95 / Set**



**Geschenkset Men von Weleda - So natürlich pflegt MANN heute.**

MEN Aktiv-Duschgel 200 ml: Wenn die Müdigkeit noch in den Knochen steckt, hilft eine Wechseldusche mit dem herben Duft von Rosmarin. Das Aktiv-Duschgel belebt Körper und Geist und reinigt sanft die Haut.

SKIN FOOD 75 ml: Schon seit über 90 Jahren vertrauen Liebhaber der Naturkosmetik diesem Klassiker. Die beruhigende Komposition mit Extrakten aus Stiefmütterchen, Kamillen- und Calendulablüten macht spröde und trockene (Männer-)Haut zart und weich.

**Kartonschachtel mit Schiebemechanismus 24.5 x 20.5 x 5.5 cm (B x H x T)**

**€ 14.95 / Set**

**Oder ein bezauberndes kleines Bilderbuch als Geschenk für die Kleinen? Die detailreichen Bilder regen zum Suchen, Entdecken und Erzählen an und fördern so spielerisch die kindliche Sprachentwicklung. Für Kinder ab 2 Jahren. „Mein kleines Winter-Wimmelbuch“**

Hurra, es hat geschneit! Jetzt kann man Ski- und Schlittenfahren, auf dem zugefrorenen Teich laufen und sogar ein Hundeschlitten-Rennen beobachten. Auch ein Besuch des Weihnachtsmarkts gehört natürlich dazu. Und wer findet auf jeder Seite die drei kleinen Schnee-Kätzchen? Augen auf und los!

**„Mein kleines Weihnachts-Wimmelbuch“**

Anna und Lukas verbringen eine tolle Zeit: Sie gehen mit den Eltern Schlittschuhlaufen, backen im Kindergarten Plätzchen und suchen den schönsten Weihnachtsbaum aus. Sogar der Weihnachtsmann kommt mit seinem Schlitten in die Stadt und alle Kinder bekommen ein Geschenk. Und wer findet auf jeder Seite die drei kleinen Weihnachts-Mäuschen? Augen auf und los!

**Je € 3,99**



**In der KW 50 liefern wir wieder die beliebten Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach! Bitte bis Freitag, den 6. Dezember um 17 Uhr bestellen!**

Auslieferung in der Kalenderwoche 50 an Kunden, die am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden. Preis 15,90 € / Kilogramm. Gewicht ca. 2 kg.

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 49/19  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundenr:  
 Tel.:

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 2.12.2019 bis Freitag, den 6.12.19 KW 49/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"



Gemischt:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Schwarzkohl, Lauch, Rettich schwarz, Paprika grün (M, L, XL)
	O O O O	Schlangengurke (L, XL), Apfel, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Schwarzkohl, Kürbis Hokkaido, Lauch, Rettich schwarz,
	O O O O	Kresse, Paprika grün (M, L, XL), Schlangengurke (M, L, XL), Weißkraut (L, XL)
Mild:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Schwarzkohl, Kürbis Hokkaido, Lauch, Paprika grün,
	O O O O	Schlangengurke (M, L, XL), Apfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Schwarzkohl, Kürbis Hokkaido, Lauch, Paprika grün (M, L, XL),
	O O O O	Weißkraut, Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Orangen, Birnen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Satsumas
	O O O O	

**Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung**

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St Auberginen, Sp	5,79 / kg	.....St Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	5,49 / kg	.....St Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional / I	6,59 / kg	.....kg Apfel Santana, Regional	3,99 / kg
.....kg Minigurken, Gr	7,59 / kg	.....kg Apfel Topaz, Regional	3,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional / Sp	6,49 / kg	.....kg Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	5,99 / kg	.....kg Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg Paprika rot, Regional / Sp	6,49 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Schlangengurken, Sp	1,99 / St	.....kg Birnen, F/I	5,69 / kg
.....kg Spinat, Regional	7,70 / kg	.....kg Clementinen, Sp	4,99 / kg
.....St Stangensellerie, Regional / Sp	3,49 / St	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Tomaten, NL / Sp	6,99 / kg	...200 g Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g	.....St Granatapfel, Sp / Gr	2,79 / Stück
.....kg Zucchini, Sp	6,99 / kg	.....St Grapefruit, Sp	1,99 / Stück
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,89 / kg	.....St Kaki / Sharon, Sp	1,69 / Stück
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St Kiwi, I ?	0,69 / Stück
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St Kiwi gelb, I ?	0,89 / Stück
.....kg Möhren,Regional	2,29 / kg	.....St Limetten, CO	9,90 / kg
.....kg Navetrübchen, Regional	4,99 / kg	.....St Mango, Sp ?	2,99 / Stück
.....kg Pastinaken, D	4,99 / kg	.....kg Orangen, Sp	3,39 / kg
....Bund Radieschen, I	1,99 / Bund	.....St Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,66 / 3 kg
.....St Rettich weiß, D	2,69 / St	.....kg Satsumas, Gr / Sp	4,99 / kg
.....kg Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....kg Zitronen, I	5,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg	solange der Vorrat reicht
.....kg Rote Bete, Regional	2,89 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg Rosara, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St Sellerie Knolle, Regional	3,69 / kg	.....kg Nicola,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Steckrüben, D	4,59 / kg	.....kg Karlena, mehlig kochend, Regional	2,99 / kg
.....kg Topinambur, Regional	4,99 / kg	.....kg Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St Blaukraut, Regional	3,69 kg	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Blumenkohl, Regional / I	4,49 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg Broccoli, I	6,49 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St Chinakohl, D	3,29 / kg	.....kg Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....kg Grünkohl, Regional	5,99 / kg	.... Bund Zwiebeln im Bund, I	2,99 / Bund
.....St Kohlrabi, I	2,29 / St	.....kg Schalotten, A	6,99 / kg
.....kg Schwarzkohl, Regional	6,99 / kg	.....kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St Spitzkraut, Regional	3,99 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Weißkraut, Regional	3,49 / kg	....200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St Wirsing, Regional	3,99 / kg	....200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
<b>Salate</b>			
.....St Salat der Woche, F / I	2,89 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Salat Batavia, F / I	2,89 / St	....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St Salat Kopf, F / I	2,89 / St	... Topf Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....St Salat Endivie, Regional	2,59 / St	<b>Kürbis</b>	
.....St Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	.....St Hokkaido, Regional	3,39 / kg
.....100g Salat Chicoree, NL / D	0,99 / 100 g	.....St Kürbis Butternut, Regional / NL	3,49 / kg
.....St Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g
.....100g Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 g	<b>Nüsse</b>	
...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g		
....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g		

## Backwaren im November 2019

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	5,10 €

#### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,45 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,95 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	5,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,80 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,90 €

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfaden	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	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	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,15 €
.....	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	1,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,40 €

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

#### **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,90 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,10 €
....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €

#### **Lebkuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

.....	1610	Eisenlebkuchen	1 Stück	2,80 €
.....	1605	Eisenlebkuchen 3-Pack	1 Stück	8,50 €
.....	1609	Faire Elise 3-Pack	1 Stück	8,50 €

#### **Dauergebäck**

....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

#### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

**Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagskunden lieferbar!!**

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €

#### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	2,19 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	520	Dinkelsee m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

#### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €
.....	522	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

# Rezepte

## Auflauf von Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Zucchini

### Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln  
400 g Möhren  
1/2 Sellerieknolle  
1 Zucchini  
2 EL Ghee (indisches Butterschmalz)  
Salz & Pfeffer  
1 TL Kurkuma  
300 g + 2 EL Schlagsahne  
3 Stiel(e) Oregano  
3 Stiel(e) Majoran  
geriebene Muskatnuss  
1 Eigelb  
Fett

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie putzen, waschen und klein raspeln. Ebenso die Zucchini waschen, putzen und klein raspeln.

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 4 Minuten andünsten, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, mit 300 g Sahne ablöschen und 3–4 Minuten köcheln lassen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und bis auf einen kleinen Anteil zum Garnieren unter das Gemüse mischen. Auflaufform dünn mit Kartoffeln auslegen, mit Salz und Muskat würzen. Eine Schicht Gemüse daraufgeben und diesen Vorgang zweimal wiederholen.

Eigelb und 2 EL Sahne verrühren, die obere Schicht Kartoffeln damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 175 °C ca. 40 Minuten backen.

Mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

## Gemüsesalat

### Zutaten für 8 Personen:

500 g Broccoli  
3 Möhren  
2 Paprikaschoten  
2 Dosen Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
1 große Zwiebel  
3 große Knoblauchzehen  
4 EL heller Balsamico-Essig  
2 EL Öl  
Salz & Pfeffer  
300 ml Wasser

### Zubereitung:

Die Broccoliröschen abteilen und eventuell auch halbieren. Den Broccoli-Strunk in kleine Würfel schneiden. In etwas Salzwasser den Broccoli bissfest garen, abgießen und das Kochwasser auffangen! Für den Erhalt der Farbe, den Broccoli sofort in Eiswasser abschrecken!

Zwiebel und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Die Karotten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotten im aufgefangenen Broccoli-Wasser ca. 3 Min. dünsten. Die Karotten sollen noch Biss haben. 4 EL Essig und etwas Pfeffer unterrühren.

Paprika in Würfel schneiden. Mais und Kidneybohnen abgießen. Zum Broccoli geben und mit der Zwiebel-Knoblauch-Karotten-Soße übergießen. Mit 2 EL Öl und evtl. Salz abschmecken.

Den Salat vor dem Servieren einige Stunden ziehen lassen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**