



Liebe Kunden!

So allmählich werden die Ochsenherztomaten erntereif. Die Stöcke hängen sehr voll. Die **Ochsenherztomate** ist eine weit verbreitete, aber im deutschen Raum relativ wenig gehandelte Fleischtomatensorte, die bis zu 500 Gramm schwere, stark gerippte, sehr fleischige, meist hellrote Früchte hervor bringt. Es gibt auch dunklere rote, rosa und gelbe Fruchtformen, allen gemeinsam ist die vielfach gefaltete Gestalt, die nicht nur im Aussehen, sondern auch in Volumen und Gewicht tatsächlich dem Herz eines Ochsen ähnelt und damit die üblichste Benennung der Sorte in mehreren Sprachen inspirierte (**italienisch cuore di bue**, **französisch cœur de bœuf**, **englisch oxheart** oder **bull's heart**). Die erste bekannte Erwähnung geht auf eine russische Zuchtform zurück, die 1901 nach Amerika gebracht wurde. Die Früchte der Sorte sind groß, unförmig und relativ saftarm, mit mehreren Kammern, die nur wenige Samen enthalten. Am Vollreifepunkt etwa eine Woche nach Ernte ist das Fleisch der Cuor di Bue selbst bei roter Färbung noch fest und voll, die Schale aber weich und sehr druckempfindlich. Der Geschmack ist bei der Ernte noch säuerlich, wird mit der Nachreife jedoch süßer und wandelt sich zu einem vollen und charakteristischen Aroma. Vollreife Früchte sollten bald verzehrt werden, da sie danach nicht mehr lange haltbar sind. Die, verglichen mit anderen Sorten, kurze Haltbarkeit und die Empfindlichkeit der Früchte für Transportschäden sind die Hauptgründe dafür, dass die cuore di bue im deutschen Handel eher selten zu finden ist, dabei ist sie geschmacklich eine der besten Tomatensorten. In Italien wird sie bevorzugt roh und noch leicht grün gegessen, da in diesem Reifestadium das Verhältnis **Säure** zu **Zucker** optimal für den Geschmack ist. (Quelle: wikipedia.org/wiki/Ochsenherztomate)



Steigende Lohn-, Rohstoff- und Energiekosten veranlassen die Vollkornbäckerei Köhler sowie den Bäcker Steinruck die Preise zu erhöhen.
Um qualifiziertes und einsatzbereites Personal zu finden, ist es nötig, den Mitarbeitern mehr als nur den Mindestlohn zukommen zu lassen
Dies ist in allen Bereichen der Arbeitswelt ein wichtiges Thema.
Wir bitten Sie um Verständnis, da auch wir die Backwarenpreise entsprechend anpassen müssen.

Köstlich Vegetarisch **Herbstliche Gemüseküche**
Herrliche Gemüsesalate, raffinierte Blitzrezepte, süße Kuchen mit Gemüse, und viele mehr....
Bitte einfach mitbestellen!

4,90 €



Am Mittwoch den 04.09.19 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 30.08.19 um 17 Uhr bestellen.
Preis 15,90 € / Kilogramm
Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden erworben?
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 36/19
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de
 DE-OKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag den 02.09.19 bis Freitag, den 06.09.19 KW 36/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Blaukraut (S, M, L), Tomaten, Zucchini, Paprika rot & gelb /L, XL), Lauch (XL), Trauben weiß, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Minigurken, Cherrytomaten, Tomaten Ochsenherz, Lauch, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Schlangengurken (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Fenchel, Minigurken, Cherrytomaten, Tomaten (M, L,XL), Zucchini (L, M, XL), Lauch (L, XL), Trauben weiß, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Blaukraut (S), Tomaten Ochsenherz, Zucchini, Tomaten (L, XL), Lauch (M, L, XL), Fenchel (M, L, XL), Paprika rot & gelb (L, XL), Zwetschgen,
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Trauben weiß & blau, Pfirsiche, Nektarinen, Mango (M, L, XL)

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	9,59 / kgSt Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg Fenchel, Regional	5,39 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg Lauch, Regional	5,79 / kgkg Apfel der Woche,Frühäpfel, I	3,99 / kg
.....kg Mangold, Regional	5,99/ kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Minigurken, Regional	6,60 / kgkg Birnen, F	2,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,19/ kg	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Paprika grün, Regional	7,90 / kg	...Schale Heidelbeeren, Regional	5,59 / 250 g Schale
.....kg Paprika rot, Regional	9,19/ kgSt Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....St Schlangengurken, Regional	2,39 / StSt Kiwi Gold, Arg	0,85 St
.....St Stangensellerie, Regional	2,99 / StSt Limetten, CO	9,99 / kg
.....kg Tomaten , Regional	6,99 / kgSt Mango, Ch	2,99 / Stück
.....kg Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kgSt Nektarinen, Sp	5,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gkg Orangen, I	3,29 kg
.....kg Zucchini, Regional	4,35 / kgkg Pfirsiche, Sp	5,79 / kg
Wurzelgemüse	kg Trauben blau, I	5,39 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regional	3,99 / kgkg Trauben blau kernlos, I	8,69 / kg
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gkg Trauben weiß, I	5,59 / kg
..Stange Meerrettich, A	14,90 / kgkg Wassermelone mini, Sp	2,29 / kg
.....kg Möhren,Regional	2,49 / kgkg Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,79 / kgkg Zwetschgen, D	6,39 / kg
....Bund Radieschen, Regional	2,19 / Bund		
.....kg Rote Bete, Regional	3,99 / kgkg „Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
Kohlgemüse		Kartoffeln	
.....St Blaukraut, Regional	3,89 kgkg Frühkartoffel, vorwiegend festk.,Regional	2,99 / kg
.....St Blumenkohl, Regional	4,99 / Stkg Frühkartoffel,festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg Frühkartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99/ kg
.....St Spitzkraut, Regional	4,99 / kg		
.....St Weißkraut, Regional	3,69 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St Wirsing, Regional ?	4,49 / kg	Zwiebeln	
Salate	kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Salat der Woche, Regional	2,19 / Stkg Zwiebeln gelb, I	3,99 / kg
.....St Salat Batavia,Regional	2,19 /Stkg Zwiebeln rot, It	3,69 / kg
.....St Salat Kopf, Regional	2,19 /Stkg Zwiebeln weiß, I	3,99/kg
.....St Salat Endivien, Regional	2,99 / St Bund Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
Sprossen / Kräuter	kg Schalotten, A	5,99 / kg
....Schale Sprossenmix, D	2,99 / Schalekg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
....Schale Kresse, regional	0,99 / Schale	Pilze	
.....Topf Basilikum, D	2,39 / Topf200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....Topf Schnittlauch, D	2,39 / Topf200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!		Nüsse	
		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
	200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
	200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

Aktuelles Käseangebot im September 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

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

Eintopf von Mangold und Grünkern

Zutaten für 4 Personen:

200 g Grünkern
Salz
800 g Mangold
10 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
8 eingelegte Peperoni (aus dem Glas)
60 g Butter
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème fraîche
1 TL Zucker
Pfeffer
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 Scheiben Toast
100 g Schafkäse (Feta)

Zubereitung:

Den Grünkern in reichlich Wasser 2 Std. einweichen und anschließend in leicht gesalzenem Wasser in ca. 30 Min. gar kochen.

Inzwischen Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Weiße Blattstiele in feine Streifen schneiden. Mangoldblätter und die Tomaten ebenfalls in Streifen, Peperoni in Ringe schneiden.

Grünkern in ein Sieb abgießen. Im Topf 30 g Butter zerlassen und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Gemüsebrühe, Mangoldblätter und Grünkern dazugeben, aufkochen und ca. 4 Min. offen köcheln. Peperoni, Tomaten, Crème fraîche und Zucker unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Toast würfeln und in einer Pfanne mit der restlichen Butter rösten. Den Feta würfeln. Den Eintopf mit Feta und den Toastwürfeln bestreuen.

Mangold-Reis-Päckchen

Zutaten für 2 Personen:

4 g getrocknete Steinpilze
8 Mangoldblätter
1 Zwiebel
20 g Butter
100 g Risotto-Reis
50 ml Weißwein
ca. 200 ml heiße Gemüsebrühe
40 g Parmesan, gerieben
Salz

Zubereitung:

Steinpilze in 50 ml Wasser einweichen. Den Mangold waschen und die Stiele entfernen. Jedes Blatt einzeln 1 Min. in siedendem Wasser blanchieren. Mit einem Sieblöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Butter in einem Topf anschwitzen. Reis hinzufügen, 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Wein und Pilze samt Einweichwasser hinzufügen, aufkochen. Wenn die Flüssigkeit unter ständigem Rühren nahezu verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzufügen, bis nach ca. 20 Min. eine cremige, nur noch leicht körnige Masse entstanden ist.

Parmesan unterrühren und den Reis mit Salz abschmecken. Den Risotto mittig auf die Blätter verteilen, Seiten einklappen, die Blätter aufrollen.

geeiste Tomatensuppe mit

Melone

Zutaten für 4 Personen:

300 g Tomaten
1 kleine Melone (z. B. Galia oder Cantaloup)
10 Blättchen Basilikum
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
8 Eiswürfel
Salz
einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln und von den Stielansätzen befreien. Tomatenkerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Tomaten in einen Standmixer geben.

Die Melone vierteln und die Kerne mit einem Löffel abschaben. Die Melonenviertel von der Schale befreien, drei Viertel grob hacken und zu den Tomaten geben. Das übrige Melonenviertel in dünne Spalten schneiden.

Die Basilikumblättchen, das Olivenöl und die Eiswürfel ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Tomaten-Melonen-Mischung cremig pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Vier Suppenschalen oder Gläser im Tiefkühlfach anfrosten. Die Suppe einfüllen und mit den Melonenspalten garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!