



Liebe Kunden!

**Ofenheißer Käsegenuss – 150 g lactosefrei**

Ebenfalls wie die mild-aromatische Variante ist der Ofenheißer Käsegenuss herzhaft-würzig schnell und einfach in der Zubereitung. Perfekt zu frischem Baguette oder Gemüsestreifen.

**€ 2,99 / Stück**



**Happiness is .... Durchschlafen!**

Kräuterteemischung von Sonnentor

Der Schlaf wird so zum Hochgenuss. Mit Ginkgo, Hanf und Hopfen überrascht diese Mischung durch einen harmonischen Geschmack, der sanft in den Schlaf begleitet. Tiefe Entspannung und Erholung warten auf Sie!

**18 Beutel a 1,5 g € 4,80**



**Sonderverkauf Mindesthaltbarkeit:**

Aprikosen getrocknet, MHD 7.11.19	<b>€ 4,29</b>	<b>./ 30%</b>
Buchweizen Fusilli, glutenfreie Nudeln MHD 17.12.19	<b>€ 2,59</b>	<b>./ 15%</b>
Pfirsich Maracuja, Fruchtaufstrich MHD 5.12.19	<b>€ 2,79</b>	<b>./ 15%</b>

**Solange der Vorrat reicht!**



Die neue **LANDLUST** Ausgabe November / Dezember **LICHTBLICKE** ist da! Auch der dunklen Jahreszeit lassen sich gute Seiten abgewinnen. In der Dunkelheit werden z. B. die Wahrnehmungen für neue Eindrücke geschärft, wie man beim Abendspaziergang erleben kann. Sogar Ideenreichtum und Kreativität sollen in der Finsternis wachsen, wird zuweilen behauptet. Und erst die Dunkelheit ermöglicht Lichtblicke, die diese Jahreszeit auszeichnen und der diese Ausgabe gewidmet ist: Kerzenlicht in der Vorweihnachtszeit und Sternenleuchten am Winterhimmel.

Weitere Themen:

- Herbstliche Beeren und Früchte im Garten
- Mitgebracht: Geschenke aus der Küche
- Naturschmuck: Ein Hauch von Silber
- Feinfühlige Collies

**Bitte einfach mitbestellen! € 4,20**

**Letzte Gelegenheit für die Bestellung von Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach!**

**Bis Donnerstag, 31. Oktober um 17 Uhr!**

Auslieferung in der Kalenderwoche 45 ab Mittwoch.

Preis 15,90 € / Kilogramm. Ca. Gewicht 2 kg.

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 45/19  
 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 04.11.2019 bis Freitag, den 08.11.19 KW 45/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Spitzkraut, Gelbe Bete, Wirsing, Zwiebeln rot (L, XL), Orangen, Apfel, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Spitzkraut, Gelbe Bete, Wirsing, Steckrübe, Mangold (M, L, XL), Zwiebeln rot (L, XL)
Mild:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Mangold, Gelbe Bete, Kürbis Hokkaido (M, L, XL), Austernpilze (XL), Birnen, Apfel, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Endiviensalat, Möhren, Spitzkraut, Gelbe Bete, Wirsing, Steckrübe (M, L, XL), Austernpilze (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Orangen, Apfel, Bananen, Birnen, Clementinen, Satsumas, Kiwi, Kiwi gelb

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit	
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			<b>Obst</b>		
.....St	Auberginen, Sp	5,49 / kg	.....St	Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	5,49 / kg	.....St	Avocado, Mx/Sp ?	2,69 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,49 / kg	.....kg	Apfel der Woche	3,99 / kg
.....kg	Mangold, Regional	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	7,99 / kg	.....kg	Apfel Elstar, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,99 / kg	.....kg	Apfel Braeburn, D	3,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Regional	7,99 / kg	.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Schlangengurken, Sp	1,69 / St	.....kg	Birnen, F/I	5,69 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional / Sp	3,49 / St	.....kg	Clementinen, Sp	5,59 / kg
.....kg	Tomaten , Regional / NL	6,99 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kg	...200 g	Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 g	.....St	Granatapfel, Sp / Gr	2,79 / Stück
.....kg	Zucchini, Sp / D	3,99 / kg	.....St	Kaki / Sharon, Sp	1,99 / Stück
.....St	Zuckermais, Regional	2,69 / Stück	.....kg	Kapstachelbeeren, Regional, Bioland	3,99 / kg
<b>Wurzelgemüse</b>			.....St	Kiwi, I ?	0,69 / Stück
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kg	.....St	Kiwi gelb, I ?	0,69 / Stück
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....St	Limetten, CO	9,90/ kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kg	.....St	Mango, Sp ?	3,39/ Stück
.....kg	Möhren,Regional	2,49 / kg	.....kg	Mandarinen, Sp	5,59 / kg
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,69 / kg	.....kg	Orangen, Sp	4,59 kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kg	.....kg	Pflaumen, rot/blau/gelb, Sp	5,99 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bund	.....kg	Satsumas, Gr / Sp	5,59 / kg
.....St	Rettich weiß, D	2,69/ St	.....kg	Trauben blau, I, ?	5,49 / kg
.....kg	Rettich rot lose, D	5,99 / kg	.....kg	Trauben blau kernlos, I, ?	7,90 / kg
.....kg	Rettich schwarz, D, Bioland	4,49 / kg	.....kg	Trauben weiß, I, ?	5,49 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	3,49 / kg	.....kg	Wassermelone, D, ?	3,99 / kg
.....kg	Schwarzwurzel, NL	5,39 / kg	.....kg	Zitronen, I	5,99 / kg
.....St	Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kg	.....kg	„Apfelbrot-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg	Steckrüben, D	4,59 / kg	<b>Kartoffeln</b>		
.....kg	Topinambur, Regional	6,69 / kg	.....kg	Kartoffel, vorwiegend festk., Regional	2,99 / kg
<b>Kohlgemüse</b>			.....kg	Kartoffel, festkochend, Regional	2,99 / kg
.....St	Blaukraut, Regional	3,69 kg	.....kg	Kartoffeln , mehlig kochend, Regional	2,99/ kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,29 / St	.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	4,99 / kg
.....kg	Broccoli, D / NL	5,90/ kg	<b>Zwiebeln</b>		
.....St	Chinakohl, D	3,99/ kg	.....kg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	7,99 / kg	.....kg	Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
.....St	Kohlrabi, Regional	2,39 / St	.....kg	Zwiebeln rot, Regional	3,89 / kg
.....kg	Schwarzkohl, Regional	7,99/ kg	.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional	2,99 / Bund
.....St	Spitzkraut, Regional	2,99 / kg	.....kg	Schalotten, A	6,99 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	3,49 / kg	.....kg	Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
.....St	Wirsing, Regional	3,89 / kg	<b>Pilze</b>		
<b>Salate</b>			.....200 g	Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....St	Salat der Woche, Regional / F	2,69 / St	.....200 g	Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....St	Salat Batavia,Regional / F	2,69 /St	<b>Sprossen / Kräuter</b>		
.....St	Salat Kopf, Regional / F	2,69 /St	....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale
.....St	Salat Endivien, Regional	2,69 / St	....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale
.....St	Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg	... Topf	Schnittlauch im Topf	2,39 / Topf
.....100g	Salat Chicoree, NL	0,99/100 g	... Topf	Basilikum im Topf	2,39 / Topf
.....St	Zuckerhutsalat, Regional ?	3,99 / kg	... Mix	6 Töpfe Kräutermix Mediteran	13,80 / Mix
.....100g	Salat Feldsalat, Regional	2,49 /100 g	... Mix	6 Töpfe Kräutermix Küchenkräuter	13,80 / Mix
<b>Nüsse</b>			... Mix	6. Töpfe Kräutermix Salatkräuter	13,80 / Mix
...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g	<b>Kürbis</b>		
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	.....St	Hokkaido, Regional	2,99 / kg
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	.....St	Kürbis Butternut, Regional	3,29 / kg
<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>			.....Becher	Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g

## Backwaren im Oktober 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 ürzbröt	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	Dinkelfladen	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 €

## **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. Donnerstagkunden 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	Dinkelseele 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	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €

# Rezepte

## Suppe vom schwarzen

### Rettich

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
150 g schwarzer Rettich  
1 Knoblauchzehe  
50 g Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
Salz & Pfeffer  
80 ml trockener Weißwein  
700 ml Gemüsebrühe  
200 g Schmelzkäse  
etwas Zitronensaft  
1 EL Schnittlauchröllchen

#### Zubereitung:

Kartoffeln und Rettich schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Das Öl in einem entsprechend großen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin farblos anschwitzen, Kartoffeln und Rettich zugeben, kurz mitanschwitzen. Salzen und pfeffern. Mit dem Wein ablöschen, das Ganze kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Brühe dazugeben und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmelzkäse zugeben und unter Rühren in der Suppe schmelzen, Zitronensaft einrühren und nochmals abschmecken. Den Schnittlauch einstreuen.

## Apfel-Rettich-Salat

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g weißer Rettich  
150 g grüne Paprika  
200 g Äpfel  
50 g Walnusskerne

#### Für das Dressing:

2 EL Apfelessig  
3 EL Apfelsaft  
Salz & Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL kaltgepresstes Walnussöl

#### Zubereitung:

Rettich schälen, längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann in etwa 5 cm lange und 0,5 cm breite Stifte schneiden. Paprikaschote vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, Viertel quer in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Walnusskerne klein hacken.

Apfelessig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer entsprechend große Schüssel geben und so lange verrühren, bis die Salzkristalle sich gelöst haben. Beide Ölarten unterrühren.

Vorbereitete Salatzutaten in die Schüssel zu dem Dressing geben und alles mischen. 20 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken und servieren.

## Gebratener schwarzer

### Rettich

#### Zutaten für 2 Personen:

450 g schwarzer Rettich  
200 g Hackfleisch gemischt  
1 St Ingwer  
2 EL trockener Sherry  
3 EL Sojasauce  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL Zucker  
1 EL Pflanzenöl  
2 Frühlingszwiebeln  
3 EL gehackte Korianderblättchen

#### Zubereitung:

Rettich schälen und in ca 0,5 x 0,5 cm x 3 cm große Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.

Hackfleisch in Öl krümelig braten. Den Rettich mit Sherry, Sojasauce, Brühe und Zucker zugeben. Etwa 5 bis 8 Minuten Garen bis der Rettich gar ist aber noch biss hat.

Zum Beispiel mit Reis servieren.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**