



Liebe Kunden!



Noch einmal haben wir reich geerntet:

So zum Beispiel Paprika, Tomaten, Cherrytomaten, Ochsenerzotomaten, Fenchel, Grünkohl, Schwarzkohl, Zuckerhut-Salat und Zuckermais!

Neues von der Vollkornbäckerei Köhler:

Wieder im Sortiment:

Kürbisbrot, 500 g für € 3,90

Schon sehnsüchtig erwartet und herbeigesehnt: das Kürbisbrot! Goldgelb, mit 20%igem Anteil an Hokkaidokürbismus.

Nuss Möhrenbrot, 750 g für € 5,10

Es wird mit frisch geraspelten Möhren und Haselnüssen gebacken. Zur Abrundung des Geschmacks wird dem Vollkornteig noch eine Saatenmischung aus Kürbiskernen, Sonnenblumen und Leinsamen beigegeben. Durch den hohen Anteil an frischen Möhren und Vollkornmehlen ist dieses Brot reich an Mineral- und Ballaststoffen und Vitaminen.

Ab Oktober nicht mehr lieferbar:

Olivens Ciabatta, Dinkel Apfeltasche und Kirschtasche

Wichtig – Hähnchenbestellung!

Am Mittwoch den 9.10.19 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 4.10.19 um 17 Uhr bestellen.

Preis 15,90 € / Kilogramm.

Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden 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 41/19
 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 07.10.19 bis Freitag, den 11.10.19 KW 41/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Grünkohl, Zuckermais, Zucchini, Bananen, Apfel, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Grünkohl, Zuckermais, Zucchini, Gelbe Bete
Mild:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Broccoli, Zuckermais, Zucchini, Gelbe Bete (M,L,XL), Bananen, Birnen Apfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Grünkohl, Zuckermais, Zucchini, Gelbe Bete, Rettich rot lose (XL), Apfel
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Birnen, Zwetschgen, Trauben weiß, Trauben blau, Mandarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			Obst	
.....St	Auberginen, Regional	9,69 / kgSt	Ananas, CR 3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	6,79 / kgSt	Avocado, Mx/Sp ? 2,49 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,49 / kgkg	Apfel der Woche 3,99 / kg
.....kg	Mangold, Regional	6,59 / kgkg	Apfel Santana, Regional 3,99 / kg
.....kg	Minigurken, Regional	7,59 / kgkg	Apfel Topaz, Regional 3,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regional	7,99 / kgkg	Apfel Elstar, D 3,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	6,99 / kgkg	Apfel Braeburn, D 3,99 / kg
.....kg	Paprika rot, Regional	7,99 / kgkg	Bananen, DO/PE 2,99 / kg
.....St	Schlangengurken, Sp	1,89 / Stkg	Birnen, F/D 5,69 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional	3,49 / Stkg	Clementinen, Sp 6,99 / kg
.....kg	Tomaten, Regional	6,99 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr 5,29 / 200 g
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kgSt	Granatapfel, Sp 3,99 / Stück
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 gSt	Honigmelone Galia, Sp 4,49 / kg
.....kg	Zucchini, Regional	2,79 / kgSt	Honigmelone Canari, Sp 3,99 / kg
.....St	Zuckermais, Regional	2,99 / StückSt	Kiwi, I 0,69 / Stück
Wurzelgemüse		St	Kiwi gelb, I 0,75 / Stück
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kgSt	Limetten, CO 9,90 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt	Mango, Sp ? 2,99 / Stück
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kgkg	Mandarinen, Sp 4,99 / kg
.....kg	Möhren, Regional	2,49 / kgkg	Orangen, ZA 5,39 kg
.....kg	Navetrübchen, Regional	5,69 / kgkg	Pflaumen, rot/blau/gelb, Sp 4,29 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kgkg	Satsumas, Gr 6,89 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bundkg	Trauben blau, I 5,39 / kg
.....St	Rettich weiß, D	2,69 / Stkg	Trauben blau kernlos, I 7,70 / kg
.....kg	Rettich rot lose, D	5,99 / kgkg	Trauben weiß, I 4,49 / kg
.....kg	Rote Bete, Regional	3,49 / kgkg	Wassermelone mini, D 3,99 / kg
.....St	Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg	Zitronen, I 5,99 / kg
.....St	Sellerie Knolle, Regional	3,89 / kgkg	Zwetschgen, D 4,59 / kg
.....kg	Steckrüben, D	4,59 / kgkg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
Kohlgemüse			Kartoffeln	
.....St	Blaukraut, Regional	3,89 kgkg	Kartoffel, vorwiegend festk., Regional 2,99 / kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,29 / Stkg	Kartoffel, festkochend, Regional 2,99 / kg
.....kg	Broccoli, D	7,79 / kgkg	Kartoffeln, mehlig kochend, Regional 2,99 / kg
.....St	Chinakohl, D	3,99 / kgkg	Bataten / Süßkartoffeln, I 5,29 / kg
.....kg	Grünkohl, Regional	7,99 / kg	Zwiebeln	
.....St	Kohlrabi, Regional	2,39 / Stkg	Gemüsezwiebeln, D 3,99 / kg
.....St	Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / Stkg	Zwiebeln gelb, Regional 2,99 / kg
.....kg	Schwarzkohl, Regional	7,99 / kgkg	Zwiebeln rot, Regional 3,89 / kg
.....St	Spitzkraut, Regional	4,19 / kg Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 2,99 / Bund
.....St	Weißkraut, Regional	3,49 / kgkg	Schalotten, A 6,99 / kg
.....St	Wirsing, Regional	3,89 / kgkg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
Salate			Pilze	
.....St	Salat der Woche, Regional	2,29 / St200 g	Austernpilze, Regional 2,99 / 200 g
.....St	Salat Batavia, Regional	2,29 / St200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
.....St	Salat Kopf, Regional	2,29 / St	Nüsse	
.....St	Salat Endivien, Regional	2,99 / St	...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
.....St	Salat Radicchio, Regional	7,79 / kg200 g	Walnüsse lose, F 3,12 / 200 g
.....100g	Salat Chicoree, NL	0,99 / 100 g200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g
.....St	Zuckerhutsalat, Regional	3,99 / kg	Kürbis	
.....100g	Salat Feldsalat, Regional	2,49 / 100 gSt	Hokkaido, D 2,99 / kg
Sprossen / Kräuter		St	Kürbis Butternut, Regional 3,29 / kg
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / SchaleBecher	Sauerkraut fränkisch, frisch 2,59 / 480 g
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!	
... Topf	Schnittlauch im Topf	2,39 / Ropf		
... Topf	Basilikum im Topf	2,39 / Topf		

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

Hokkaido-Tomaten-Curry

Zutaten für 4 Personen:

1 Hokkaido Kürbis
6 Tomaten
2 Zwiebeln
250 ml Sahne
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Würzpaste (z.B. Madras-Paste)
Koriander und Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, Tomaten häuten und würfeln, Kürbis putzen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Gemüse miteinander vermengen und in einer ausreichend großen Auflaufform verteilen.

Madraspaste mit der Sahne und der Brühe verrühren, evtl. noch etwas salzen und pfeffern und über das Gemüse gießen.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 60 Minuten backen, dabei nach 30 und 45 Minuten vorsichtig durchrühren, dann nach Belieben die gehackten Kräuter dazugeben.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Kürbis-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Hokkaido Kürbis
2 große Möhren
2 große Kartoffeln
1 große Zwiebel
1 ½ L Gemüsebrühe
Schnittlauch und Petersilie
200 ml Sahne
Salz & Pfeffer
Zucker
Muskat
3 EL Öl

Zubereitung:

Den Hokkaido halbieren und vierteln, die Kerne entfernen und im Backofen bei 110 Grad ca. 40 min weich backen. Den Kürbis von der Schale lösen und klein würfeln.

Die Möhren, Kartoffeln und Zwiebel schälen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und den gewürfelten Kürbis sowie die Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln darin leicht anrösten und mit der Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten gar kochen lassen. Eine Prise Zucker hinzufügen.

Danach alles fein pürieren, die Sahne unterrühren, die Kräuter hinzufügen und mit Muskat und Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Nudeln mit Kürbis

Zutaten für 2 Personen:

200 g Nudeln
½ Hokkaido Kürbis
2 Lauchzwiebeln
1 Zucchini
1 Chilischote
1 kl. Glas Sherry
1 Zwiebel
1 Handvoll Walnüsse oder Parmesan
1 EL Instant-Gemüsebrühe
Muskat

Zubereitung:

Kürbis, Zucchini, Lauchzwiebeln, und Chili klein schneiden und in Olivenöl anbraten, mit Sherry ablöschen, gar köcheln lassen und abschmecken.

Inzwischen Nudeln mit ein wenig Brühepulver und Salz kochen. Nudeln fast gar in die Pfanne mit dem Kürbis geben, schwenken und fünf Minuten garziehen lassen und nach und nach etwas vom aufgefangenen Nudelwasser hinzugeben.

Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Chili, Muskat.
Mit Walnüssen oder Parmesan bestreuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!