



Ein freundliches Hallo an alle Grashüpfer Kunden!
Als neuester Zugang des Grashüpfer Teams will ich mich euch gerne einmal vorstellen. Mein Name ist Franziska Pullmann, ich bin 26 Jahre jung und seit letzter Woche Teil der Grashüpfer-Truppe. Leider musste ich, wie wahrscheinlich viele andere auch, wegen dem Covid-19 Virus meine Studentenwohnung in London aufgeben und wohne jetzt wieder fest bei meinen Eltern bei Marktheidenfeld, während ich nach einer passenden Doktorandenstelle suche.
Diese Woche ist das erste Mal, dass ich mich um das Wochenblatt kümmern darf und vielleicht probieren ja manche von euch mein Auberginen Rezept aus!

Ab dieser Woche ernten und liefern wir unsere Auberginen aus Eigenanbau!



Das neue Schrot & Korn Magazin ab jetzt erhältlich!

Ab dieser Woche können unsere Kunden die neue Schrot & Korn Zeitschrift für August 2020 wieder kostenlos mitbestellen.

Unser Rezept der Woche: Auberginen-Couscous Salat

Hier habe ich euch eines meiner Lieblings Auberginen Rezepte ausgesucht. Super lecker, einfach, leicht und sommerlich, passt also auch ideal beim nächsten Mal Grillen mit einem Stück Fleisch auf den Tisch – oder für die ganz großen Fans auch als Hauptgericht.

Für 4 Beilagen Portionen:

(als Hauptgericht verdopple die Menge)

- 2 Auberginen
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Olivenöl
- 70 g Couscous (trockenzustand)
- 70 ml Gemüsebrühe
- 180 g Feta
- ½ Zitrone
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- ½ Granatapfel
- 70 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

Mein Tipp:
Zucchini, Paprika und Kirschtomaten passen hier auch super rein, können sogar die Auberginen ersetzen. Und für die Scharfen: Die Aubergine vor dem Backen mit Chillie-Flocken bestreuen!

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen
2. Aubergine in ca. 3cm dicke halbe Scheiben schneiden (je nach Größe auch viertel-Scheiben), mit dem Pflanzenöl, Salz und Pfeffer beträufeln und ca. 20-30 min backen (Ich empfehle nach 15min zu wenden)
3. Den trockenen Couscous in eine Schale geben und mit der Gemüsebrühe übergießen. Kurz umrühren, dann Deckel drauf und 10min ziehen lassen
4. In der Zwischenzeit die Minze und Petersilie klein hacken, den Feta in kleine Stückchen schneiden und die Granatapfelkerne herausnehmen
5. Das Olivenöl, Salz, Pfeffer, Minze und Petersilie dem Couscous unterrühren und dann die fertig gebackene Aubergine.
6. Zum Servieren mit Feta, Pinienkernen und Granatapfelsplittern bestreuen, dann mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.

Ab sofort in unserem Sortiment:

- Kürbis Hokkaido, Regional 3,99 / kg
- Kürbis Pattison, Regional 3,99 / kg

Eine schöne Woche
wünschen Ihnen
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 31/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w . gras-huepfer . de, DE-OKO-037

Name:
 Kennnrn:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 03.08.2020 bis Freitag 07.08.2020 KW 32/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Tomaten, Zucchini, Aubergine (M,L,XL)
	O O O O	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Kürbis Pattison (M,L,XL)
	O O O O	Fenchel (M,L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Tomaten, Zucchini, Aubergine (M,L,XL)
	O O O O	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Tomaten, Zucchini, Auberginen (M,L,XL)
	O O O O	Kürbis Pattison (M,L,XL) Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen
	O O O O	Zitronen, Apfel der Woche

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse			
.....St	Auberginen, Regio	8,79 / kg	
.....kg	Dicke Bohnen, Regio	7,99 / kg	
.....kg	Fenchel, Regio	6,79 / kg	
.....kg	Gurkenmix, Regio	7,99 / kg	
.....kg	Landgurken, Regio	5,99 / kg	
.....kg	Lauch, Reg	7,89 / kg	
.....kg	Mangold, Reg	7,99 / kg	
.....kg	Paprika gelb, Sp/l	8,90 / kg	
.....kg	Paprika grün, Sp/l	8,60 / kg	
.....kg	Paprika rot, Sp/l	8,90 / kg	
.....St	Gurken Schlangengurke, Regio	2,49 / St	
.....St	Gurken Mini, Regio	8,69 / kg	
.....St	Stangensellerie, Regio	3,49 / St	
.....kg	Tomaten, Regio	7,99 / kg	
....250g	Cherrytomaten, Sp / l	2,99 / 250 g	
.....kg	Zucchini, Regio	3,49 / kg	
.....St	Zuckermais, Regio	3,79 / St	
Wurzelgemüse			
.....kg	Gelbe Bete, Regio	4,49 / kg	
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg	
.....kg	Möhren, Regio	3,79 / kg	
.....kg	Navetrübchen, I ?	5,39 / kg	
.....kg	Pastinaken, D	7,99 / kg	
....Bund	Radieschen, Regio	2,25 / Bund	
.....St	Rettich weiß, Regio	2,99 / St	
.....kg	Rote Bete, Regio	3,89 / kg	
.....kg	Topinambur, Regional	5,39 / kg	
.....kg	Sellerie mit Grün, Regio	3,99 / St	
....100g	Wurzelpetersilie, Regio	0,96 / 100g	
Kohlgemüse			
.....St	Blaukraut, Regio	4,49 / kg	
.....St	Blumenkohl, Regio	4,79 / St	
.....kg	Broccoli, Regio	7,99 / kg	
.....St	Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kg	
.....St	Kohlrabi, Regio	2,35 / St	
.....St	Spitzkraut, I	3,89 / kg	
.....St	Weißkraut, Regio	3,99 / kg	
.....St	Wirsing, Regio	5,49 / kg	
Salate			
.....St	Salat der Woche, Regio	2,29 / St	
.....St	Salat Batavia, Regio	2,29 / St	
.....St	Salat Eichblatt, Regio	2,29 / St	
.....St	Salat Radicchio, Regional?	8,49 / kg	
Nüsse			
...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g	
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g	
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g	
Kürbis			
.....St	Kürbis Butternut, I	5,49 / kg	
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / kg	
.....St	Kürbis Pattison, Regional	3,99 / kg	
Pilze			
....200 g	Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	
....200 g	Champignons, Regional	2,49 / 200 g	
....100 g	Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	
Obst			
.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück	
.....St	Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St	
.....kg	Apfel der Woche, Arg	5,69 / kg	
.....St	3 kg Vorratstüte Apfel	16,55 / 3 kg	
.....kg	Frühapfel, D	5,69 / kg	
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg	
.....kg	Birnen, Arg	4,79 / kg	
.....kg	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g	
....200 g	Datteln, Deglet Nour, TN	2,78 / 200 g	
....200 g	Grapefruit, ZA?	2,49 / Stück	
.....St	Heidelbeeren, D/Sp	5,99 / 250 g	
....250 g	Himbeeren, D/Sp	4,99 / 125g	
.....St	Honigmelone, Sp	4,99 / kg	
.....St	Johannisbeeren, D	5,99 / 250g	
....250 g	Kiw i, Arg	0,79 / Stück	
.....St	Kiw i Gelb, Arg	0,89 / Stück	
.....St	Kirschen, I/Regio	4,89 / 200 g	
....200 g	Limetten, CO	8,89 / kg	
.....St	Mango, BF	2,99 / Stück	
.....St	Nektarinen, Sp	7,89 / kg	
.....kg	Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg	
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg	
.....St	Pflaumen, Sp	8,79 / kg	
.....kg	Pfirsiche, Sp	7,89 / kg	
.....kg	Saftorangen, I?	5,49 / kg	
.....kg	Saftorangen, 3 kg Vorratstüte?	15,96 / 3 kg	
.....St	Stachelbeeren, D	5,99 / 250 g	
....250 g	Trauben weiß, I	5,69 / kg	
.....kg	Trauben weiß, kernlos, I	8,39 / kg	
.....kg	Trauben blau, I	5,69 / kg	
.....kg	Trauben blau, kernlos, I	8,49 / kg	
.....kg	Wassermelone, Sp/ I	2,49 / kg	
.....ST	Zitronen, I	7,39 / kg	
.....kg	Zwetschgen, Regio	7,99 / kg	
.....kg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht		
Kartoffeln			
.....kg	Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,59 / kg	
.....kg	Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,59 / kg	
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg	
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	7,89 / kg	
Zwiebeln			
.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg	
.....kg	Zwiebeln gelb, NL	3,49 / kg	
.....kg	Zwiebeln rot, I	3,89 / kg	
.....kg	Zwiebeln im Bund, Regio	3,79 / Bund	
.... Bund	Schalotten, A	6,99 / kg	
.....kg	Knoblauch, Regio	1,99 / 100g	
Sprossen			
.....Schale	Kresse, Regional	0,99 / Schale	
... Topf	Basilikum im Nawaro-Topf	2,99 / Topf	
... Topf	Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf	
... Topf	Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf	
sonstiges			
.....Becher	Sauerkraut fränkisch, frisch	2,59 / 480 g	

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

Backwaren im Juli 2020

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, 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 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,65 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €

Helle Brote

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

Vollkornbrötchen

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €

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 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crosssaint	1 Stück	1,70 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1194	Pfeffering	350 g	2,60 €

Gebäck

.....	1238	Crosssaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1236	Zwetschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €
.....	1312	Zwetschgenkuchen	1 Stück	2,60 €

Dauergebäck

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
.....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €

.....		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

.....	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	Dinkelkracker	1 Stück	1,20 €

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

Aktuelles Käseangebot im Juli 2020

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

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, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	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, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
121656	Sommerkäse 50%Fett, Aurora Gold	Aurora	1,79 € / 100 g

Ziege und Schaf

128013	Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück	Spanien	2,99 € / 100 g
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
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 % Fett	Birkenstock / Bi	200 g	2,59 € / Stück
125998	Parmigiano Reggiano D. O. P	Montanari	200 g	6,59 € / 200 g
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
29199	Schaf Feta, Tharros	Tharros	180 g	2,99 € / Stück
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		4,99 € / Packung

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
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

Brie - Camembert

			Preis / Stück	
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	1,99 € / Packung
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
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr	250 g	3,79 € / Stück

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißhorner	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

Wusstet ihr, dass Auberginen botanisch gesehen eigentlich Beeren sind? Sie besteht fast zu 93% aus Wasser und ist mit 17kcal pro 100g sehr kalorienarm. Außerdem sind Auberginen hoch in Ballaststoffen (2,7g /100g), enthalten B1, B6 und Potassium, sowie die wertvollen Minerale Kupfer und Magnesium.