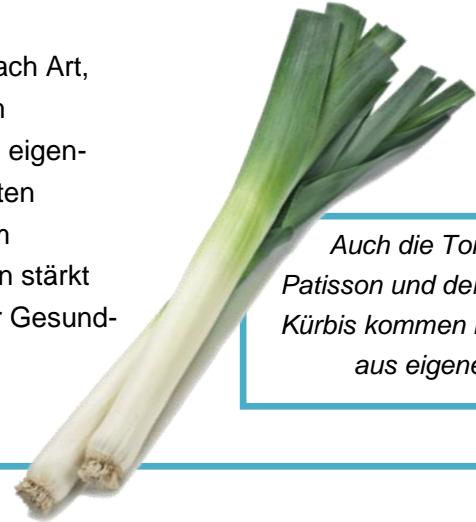




Wussten Sie schon, dass Lauch nicht nur im Winter, sondern je nach Art, auch fast den ganzen Sommer über, geerntet wird? Auch wir beim Grashüpfer ernten und liefern schon seit einigen Wochen unseren eigen-angebauten Lauch. Sein Aroma ist milder als das seiner Verwandten Zwiebel und Knoblauch und ist deshalb ein beliebtes Gemüse zum Verfeinern von Suppen und Eintöpfen. Mit seinen ätherischen Ölen stärkt der Lauch die Darmflora und hemmt keime, ist also ein Ultimativer Gesund-Macher bei Erkältungen. Außerdem ist er reich an Vitamin C und Betacarotin, welche das Immunsystem stärken.



Auch die Tomaten, der Patisson und der Hokkaido Kürbis kommen momentan aus eigenem Anbau!

Lauch mal anders essen: Lauch Tarte

Für all Diejenigen, die sich mit Lauch und den klassischen Lauch-Gerichten immer sehr schwer tun und für die, die einfach mal Lust auf eine andere Art der Lauchzubereitung haben: Die Lauch Tarte ist einfach und schnell zu machen, eignet sich hervorragend als Partysnack auf dem Buffettisch und schmeckt mal so richtig anders!

Für 1 Blech Tarte:

(4 Große oder ca. 10 kleine Portionen)

6 Große Stangen Lauch
3 Tomaten
5 EL Pflanzenöl oder 50g Butter
1 Rolle Blätterteig (ca. 300g)
1 Bund Thymian
30g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen, den Lauch und die Tomaten waschen und in dünne Ringe/Scheiben schneiden
2. Erhitze das Öl in einem großen Topf mit dickem Boden. Füge den Lauch und den Bund Thymian hinzu und lasse alles auf niedriger Hitzestufe im geschlossenen Topf für ca. 10min schwitzen
3. In der Zwischenzeit wird der Blätterteig auf dem Backblech ausgerollt und kommt für 10min in den Ofen. Aufpassen, dass auch der Boden durch ist!
4. Wenn der Lauch weich wird und auseinanderfällt, nehme den Topfdeckel wieder ab und brate ihn weitere 10min auf mittlerer Hitze, bis er anfängt braun zu werden. Aber aufpassen, dass er nicht am Boden anbrennt!
5. Danach würze alles mit Salz und Pfeffer und lasse den Topf abkühlen
6. Der aufgegangene Teigboden wird nach unten gedrückt und mit dem Lauch bedeckt. Dann kommen die Tomatenscheiben, Parmesan und evtl. andere Beläge dazu und die Tarte kommt für 5 weitere Minuten in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist. Und warm schmeckt alles am besten!

Mein Tipp:

Der Lauch kann auch durch Zwiebeln ersetzt werden, wenn nötig. Außerdem passen hier fast alle Zutaten, die auch auf Pizza schmecken, dazu – Paprika, Oliven, Sardellen, sogar Feta. Einfach mal ausprobieren!

Wieso regional und saisonal essen?

„Regional“ und „saisonal“ scheinen in den letzten Jahren in Thema Ernährung ein großes Highlight geworden zu sein – und das zurecht. So vermeiden *saisonale Produkte* die Ausschüttung von Klimagasen, da sie nicht aus dem Ausland beschafft werden müssen und auch ohne künstliche Wärmezufuhr wachsen können. Deshalb verbrauchen *regionale Produkte* durchschnittlich 48-mal weniger Treibstoff als eingeflogenes Obst und Gemüse!

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 33/20
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w . gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 10.08.2020 bis Freitag 14.08.2020 KW 33/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rettich rot/w eiß, Tomaten, Blaukraut (L,XL), Bananen, Trauben w eiß, Trauben blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rettich rot/w eiß, Tomaten, Blaukraut (M,L,XL), Auberginen
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rettich rot/w eiß, Tomaten, Auberginen (M,L,XL), Zucchini (L,XL), Bananen, Trauben w eiß, Trauben blau
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Rettich rot/w eiß, Tomaten, Auberginen (M,L,XL), Blaukraut (M,L,XL), Zw etschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben w eiß, Trauben blau, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen Zw etschgen, Kiwi, Kiwi gelb

Änderungsw ünsche / 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	6,89 / 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	Ingw er, Ch/Pe	1,20 / 100 g	
.....Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg	
.....kg	Möhren, Regio	3,79 / kg	
.....kg	Navetrübchen, l ?	5,39 / kg	
.....kg	Pastinaken, D	7,99 / kg	
.....Bund	Radieschen, Regio	2,25 / Bund	
.....St	Rettich w eiß, 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, l	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, l	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, l	5,49 / kg	
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	4,99 / 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	Äpfel der Woche, Arg	5,69 / kg	
.....St	3 kg Vorratstüte Äpfel	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	Kiwi, Arg	0,79 / Stück	
.....St	Kiwi Gelb, Arg	0,89 / Stück	
.....St	Kirschen, l/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, l?	5,49 / kg	
.....kg	Saftorangen, 3 kg Vorratstüte?	15,96 / 3 kg	
.....kg	Trauben weiß, l	5,69 / kg	
.....kg	Trauben weiß, kernlos, l	8,39 / kg	
.....kg	Trauben blau, l	5,79 / kg	
.....kg	Trauben blau, kernlos, l	8,49 / kg	
.....kg	Wassermelone, Sp/ l	2,49 / kg	
.....ST	Zitronen, l	7,39 / kg	
.....kg	Zw etschgen, Regio	6,79 / kg	
.....kg	„Apfelbri-Äpfel“ (Äpfel 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, l	7,89 / kg	
Zwiebeln			
.....kg	Gemüsezw iebeln, Sp	3,99 / kg	
.....kg	Zw iebeln gelb, NL	3,49 / kg	
.....kg	Zw iebeln rot, l	3,89 / kg	
.....kg	Zw iebeln 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 Naw aro-Topf	2,99 / Topf	
.....Topf	Schnittlauch im Naw aro-Topf	3,29 / Topf	
.....Topf	Petersilie im Naw aro-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 August 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 €
.....	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 €
.....	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	Ptabrötchen	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 Crossaint	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	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,90 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
....	1236	Zw etsychn Quark Plunder	1 Stück	1,90 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,20 €
.....	1331	Brombeer Quarkkuchen	1 Stück	2,60 €
.....	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	Zw etsychnkuchen	1 Stück	2,60 €

Dauergebäck

....				
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
....		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. Donnerstagskunden lieferbar!!

Brot

.....				
.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	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 €
Ge	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €
.....				
.....	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 August 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	Ziegenamembert, 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

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	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	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 €