



### Was ist eigentlich ein Patisson Kürbis?

Seit letzter Woche schon wird bei uns der Patisson Kürbis geerntet und geliefert. Vielleicht geht es manchen aber ja so wie mir, dass sie überhaupt noch nicht wussten, was das überhaupt ist.

Der Patisson Kürbis ist einer der ältesten Sorten der Welt, er soll nämlich schon von den Inkas in Amerika angebaut worden sein. Bei uns ist er allerdings nicht so leicht zu finden.

Der Patisson hat eine UFO erinnernde Form, welche ihm auch den Spitznamen UFO Kürbis verleiht, ist sehr klein (10-25cm Durchmesser) und kann weiß, grün oder gelb gefärbt sein. Sein Geschmack ähnelt der Artischocke und der Kürbis muss vor Verzehr nicht geschält werden.

Da der Patisson ein Sommerkürbis ist, ist er, wie auch andere dieser Art, nicht zur langen Lagerung geeignet. Deshalb wird er am besten nur einige Tage an einem kühlen Ort aufbewahrt. Außergewöhnlich bei dem Patisson ist, dass er auch roh verzehrt werden kann, z.B. in einem Salat, und dass er mit nur ca. 15 kcal pro 100g der leichteste Kürbis der Welt ist.

Außerdem besitzt er so gut wie kein Fett und hat einen hohen Kaliumgehalt, der sich gut auf die körperliche Zellerneuerung auswirkt.



**Die Bäckerei Steinruck macht vom 17.8.-30.8.**

#### Urlaub

Bestellungen von Backwaren der Bäckerei Steinruck werden in dieser Zeitperiode mit gleichwertigen Backwaren ersetzt.

### Gefüllte Fliegende Untertasse

(für 4 Portionen)

1 großer Patisson (o. 4 kleine)  
1 L Gemüsebrühe  
10 Tomaten  
4 EL Olivenöl  
3 EL Oliven  
5 EL Petersilie gehackt  
1 EL Basilikum gehackt  
2 Knoblauchzehen  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

1. Schneide den Kürbisdeckel ab und schabe den faserigen Teil vollkommen aus.
2. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Patissons ganz, mit Deckel, ca. 10 min. garen lassen. Aber Achtung, die Kürbisse dürfen auf keinen Fall ganz durchgekocht werden, sonst können sie nicht mehr befüllt werden. Dann nehme die Kürbisse heraus und lasse sie abtropfen.
3. Die Tomaten waschen, überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Danach mische die Tomaten mit den Kapern, Oliven, Petersilie, Basilikum, Zitronensaft, dem Olivenöl, und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Presse den Knoblauch durch eine Presse und mische ihn dazu.
4. Zuletzt werden die Patissons mit dem Mix befüllt und können nach 20 min. Ziehzeit serviert werden.

#### Mein Tipp:

Auch Mais und Kidneybohnen passen super in den Füllungsmix. Dann am besten noch mit ein bisschen Creme Fraiche und frischem Koriander servieren!

#### **Ab sofort in unserem Sortiment:**

Mandarinen, ZA	4,89 / kg
Buschbohnen, Regio	9,49 / kg

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäßler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 34/20  
 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 17.08.2020 bis Freitag 21.08.2020 KW 34/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Navetrübchen, Tomaten, Cherrytomaten, Mangold (L, XL)
	O O O O	Bananen, Trauben weiß, Trauben blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Navetrübchen, Tomaten, Cherrytomaten, Mangold
	O O O O	Augerginen (L, XL), Zucchini (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Navetrübchen, Tomaten, Cherrytomaten, Mangold (L, XL)
	O O O O	Bananen, Trauben weiß, Trauben blau
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Navetrübchen, Tomaten, Gurkenmix
	O O O O	Auberginen (L, XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben weiß, Trauben blau, Birnen, Kiwi, Kiwi Gelb
	O O O O	Zwetschgen, Pflirsche, Nektarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			
.....St	Auberginen, Regio	8,79 / kg	
.....kg	Buschbohnen, Regio	9,49 / 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	7,69 / kg	
.....kg	Paprika gelb, Sp/l	8,90 / kg	
.....kg	Paprika grün, Regio	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	3,99 / St	
.....kg	Tomaten, Regio	7,99 / kg	
.....250g	Cherrytomaten, Sp / l	2,99 / 250 g	
.....kg	Zucchini, Regio	3,89 / kg	
.....St	Zuckermais, Regio	3,79 / St	
<b>Wurzelgemüse</b>			
.....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, Regio	5,49 / 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	
<b>Kohlgemüse</b>			
.....St	Blaukraut, Regio	4,49 / kg	
.....St	Blumenkohl, Regio	4,49 / St	
.....kg	Broccoli, Regio	7,99 / kg	
.....St	Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kg	
.....St	Kohlrabi, Regio	2,25 / St	
.....St	Spitzkraut, l	3,89 / kg	
.....St	Weißkraut, Regio	3,99 / kg	
.....St	Wirsing, Regio	5,49 / kg	
<b>Salate</b>			
.....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	
<b>Nüsse</b>			
.....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	
<b>Kürbis</b>			
.....St	Kürbis Butternut, l	5,49 / kg	
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	4,99 / kg	
.....St	Kürbis Pattison, Regional	3,99 / kg	
<b>Pilze</b>			
.....200 g	Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g	
.....200 g	Champignons, Regional	2,49 / 200 g	
.....100 g	Shiitake, Regio	2,89 / 100 g	
<b>Obst</b>			
.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück	
.....St	Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St	
.....kg	Apfel der Woche, l	5,69 / kg	
.....St	3 kg Vorratstüte Apfel .....	16,55 / 3 kg	
.....kg	Frühapfel, D/l	5,69 / kg	
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg	
.....kg	Birnen, Arg/F	4,99 / kg	
.....St	Datteln, große Früchte, lsr	5,38 / 200 g	
.....St	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	Kiwi, Arg	0,79 / Stück	
.....St	Kiwi Gelb, Arg	0,99 / Stück	
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg	
.....St	Mandarinen, ZA	4,89 / kg	
.....St	Mango, BF	2,99 / Stück	
.....St	Nektarinen, Sp	7,89 / kg	
.....St	Orangen, Gr/Sp	5,49 / kg	
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	15,90 / 3 kg	
.....kg	Pflaumen, Sp	8,79 / kg	
.....St	Pflirsche, Sp	7,89 / 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	
.....St	Zwetschgen, Regio	7,69 / kg	
.....kg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht		
<b>Kartoffeln</b>			
.....kg	Kartoffeln Annabelle (fk), Regio	3,39 / kg	
.....kg	Kartoffeln Magda (vfk), Regio	3,39 / kg	
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg	
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, l	7,89 / kg	
<b>Zwiebeln</b>			
.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg	
.....kg	Zwiebeln gelb, Regio	3,89 / kg	
.....kg	Zwiebeln rot, l	3,89 / kg	
.....Bund	Zwiebeln im Bund, Regio	3,29 / Bund	
.....kg	Schalotten, A	6,99 / kg	
.....kg	Knoblauch, Regio	1,99 / 100g	
<b>Sprossen / Kräuter</b>			
.....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	
<b>sonstiges</b>			
.....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	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 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**

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

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,60 €
....	1312	Zw etschgenkuchen	1 Stück	2,60 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1331	Brombeer Quarkkuchen	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,80 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,10 €

#### **Dauergebäck**

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,40 €
....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,20 €
....	1364	Zitronen-Cremeschnitte	1 Stück	2,60 €
.....	1544	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 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 €

## 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	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 €