



**Bunter Mangold** wird nun schon die Zweite Woche fleißig bei uns geerntet. Als enger Verwandter der Roten Beete ist er ein sehr kalorienarmes und vitaminreiches Gemüse und dient als hervorragender Jod, Magnesium und Eisenlieferant. Da unser

Mangold auch noch aus eigenem, ökologischem Anbau kommt, kann man sich auch ohne Bedenken richtig den Bauch damit vollschlagen. Die oft bedenklichen Mengen von Nitrat und Nitrit, die durch synthetischen Dünger in den Boden und das Grundwasser kommen und von dort in den Mangold aufgenommen werden, sind bei ökologischem Anbau mit natürlichem Dünger wie Mist, Gülle und stickstoffbindenden Pflanzen, bedenkenlos.



## Behl Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach wieder ab dem 2.9. erhältlich!

Diese Obstgartenhähnchen sind während der Mastdauer von mindestens 80 Tagen in der eigenen Obstplantage. Dort können Sie sich frei bewegen, scharren und ihre natürlichen Verhaltensweisen ausleben.

### **Bestellschluss: 28.8., 6:00 Uhr**

Die Lieferung erfolgt in der Kalenderwoche 36 an Kunden, die am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden

**Preis 15,90 € / Kilogramm. Gewicht ca. 2 kg.**

Ab dieser Woche sind auch die Magazin-Ausgaben **Bunte Herbstküche** (Nr. 5, September/Oktober) und die **Landlust** (September/Oktober) wieder erhältlich!

## Mangold Pesto

*Das sich Mangold hervorragend in Aufläufen, Suppen, Quiche, Reispfannen und blanchiert als Gemüsebeilage macht, wissen bestimmt viele. Aber auch für selbstgemachtes Pesto zu Nudelgerichten, oder auch als Brotaufstrich, lässt er sich super weiterverarbeiten!*

### Zubereitung:

#### Zutaten (4 Portionen):

300 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
80 g Parmesan, gerieben  
3 Zweige Rosmarin  
1 Zitrone, unbehandelt  
3 EL Kürbiskerne  
80 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Mein Tipp:  
Das Pesto lässt sich auch super einfrieren, auch die Farbe geht hierdurch nicht verloren. Und zur längeren Külschranklagerung einfach in ein Glas abfüllen und mit mehr Olivenöl abdecken, dann können sich weniger schnell Keime bilden.

1. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe und ohne Öl rösten. Auch die Mangoldblätter werden vom Stiel getrennt, klein gezupft und kurz in kochendem Wasser blanchiert. Lasse den Mangold gut abtropfen und warte bis alles abgekühlt ist!
2. Als nächstes wird die Zitrone ausgepresst und -je nach Geschmack- wird die halbe bis ganze Zitronenschale abgeraspelt. Auch die Rosmarinnadeln und die Knoblauchzehe werden etwas kleingehackt.
3. Dann kommen Mangold, Knoblauch, Parmesan, die Zitronenschale, Kürbiskerne, Rosmarin und etwas von dem Olivenöl in den Mixer zum Pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, nochmals pürieren und zum Schluss das restliche Öl unterrühren. *Guten Appetit!*

### Ab sofort in unserem Sortiment:

Mandarinen, ZA	5,99 / kg
Buschbohnen, Regio	9,49 / kg

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 36/20  
 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:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 31.08.2020 bis Freitag 04.09.2020 KW 36/20 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Beete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix,
	O O O O	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Beete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix,
	O O O O	Blaukraut (L,XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Beete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix,
	O O O O	Kürbis Pattison (M,L,XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Rote Beete, Tomaten, Cherrytomaten (lose), Gurkenmix,
	O O O O	Blaukraut (L,XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Trauben blau, Trauben weiß, Birnen, Apfel der Woche, Kiwi, Kiwi gelb
	O O O O	Pflaumen, Pfirsiche, 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	5,39 / kg	
.....kg	Gurkenmix, Regio	7,99 / 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, Regio	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	7,49 / kg	
....Bund	Radieschen, Regio	2,25 / Bund	
.....St	Rettich weiß, Regio	2,99 / St	
.....kg	Rote Bete, Regio	3,79 / 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	4,39 / 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, I	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, I	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, I	5,49 / kg	
.....St	Kürbis Hokkaido, Regional	3,99 / 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, I	5,69 / kg	
.....St	3 kg Vorratstüte Apfel .....	16,55 / 3 kg	
.....kg	Frühapfel, D/I	5,69 / kg	
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg	
.....kg	Birnen, F/D	4,99 / kg	
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g	
.....St	Grapefruit, ZA ?	2,49 / Stück	
....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	5,99 / 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	Pfirsiche, Sp	7,89 / kg	
.....kg	Trauben weiß, I	5,69 / kg	
.....kg	Trauben weiß, kernlos, I	8,39 / kg	
.....kg	Trauben blau, I	5,79 / kg	
.....kg	Trauben blau, kernlos, I	8,49 / kg	
.....kg	Wassermelone, Sp/I	2,49 / kg	
.....St	Zitronen, I	7,39 / kg	
.....St	Zwetschgen, Regio	7,69 / kg	
.....kg	„Apfelbrei-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,49 €/kg solange der Vorrat reicht		
.....kg			
<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, I	7,89 / kg	
<b>Zwiebeln</b>			
.....kg	Gemüsezwiebeln, Sp	3,99 / kg	
.....kg	Zwiebeln gelb, Regio	3,89 / kg	
.....kg	Zwiebeln rot, I	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 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,60 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,65 €

#### **Helle Brote**

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

#### **Vollkornbrötchen**

.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1121	Dinkelfladen	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 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel 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**

.....	1234	Dinkel Hanf Croissant	1 Stück	1,90 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,70 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1194	Pfeffering	350 g	2,60 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,50 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €

#### **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 €
....	1236	Zw etschgen Quark Plunder	1 Stück	1,90 €

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

.....	1331	Brombeer Quarkkuchen	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 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,10 €
....	1312	Zw etschgenkuchen	1 Stück	2,60 €

#### **Dauergebäck**

....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,60 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
....	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. 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 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	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 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskeerne	1 Stück	1,55 €
.....	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**

.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

**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	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 €