



Liebe Kunden! KW 36 vom 03. September 2018

Das war ein Sommer! Ungewöhnlich heiß und sehr trocken. In den vergangenen 4 Monaten hat es bei uns höchstens 40 Liter pro Quadratmeter geregnet. Bei Temperaturen von 25– 35°C und einer Verdunstung von 5-7 Millimeter (5-7 Liter/m²) kann man sich ausrechnen wie trocken die Böden sind. Das Getreide und die Sojabohnen wurden mindestens vier Wochen früher als normal eingefahren. Besonders bei den Sojabohnen hatten wir einen hohen Ertragsausfall, weil viele Schoten bereits vor der Ernte aufgeplatzt sind. Dafür ein Überfluss an Äpfeln, Zwetschgen und Mirabellen. Die Bäume tragen so viele Früchte, dass etliche Äste dieses Gewicht nicht halten können und deshalb brechen. Die Trockenheit hat uns Gärtner und Landwirte hier in der Region Main-Spessart, aber auch wo anders, vor eine große Herausforderung gestellt. Wochenlanges gießen war unsere Beschäftigung. Jetzt hat der meteorologische Herbst hat begonnen. Die Tage werden spürbar kühler und kürzer. Die Herbsternte kann beginnen. Die Kürbisse sind soweit alle erntereif. Bei den Kartoffeln sind wir guter Dinge, wenn es für einen guten Ernteablauf noch regnet. Lassen wir uns einfach überraschen was der Herbst so an Wetterkapriolen bringt.

Der Vollkornbäcker Köhler hat sein Brotsortiment wieder aktualisiert. Sonnenblumenbrot, Walnussbrot, Hausbrot, Nuss-Möhrenbrot sind wieder im Programm. Zudem gibt es jetzt Apfel-Streusel-Plunder, Möhrenkuchen und Zwiebelkuchen. Das gesamte Backwarenangebot finden Sie auf beigefügter Liste.

Passend zum Herbstbeginn!

HerbstCambera Pfeffer

Ein cremiger Weichkäse mit Weißschimmelkultur und angenehm pikanter Pfeffermischung.

Ein Genuss aufs Brot, optisch sehr schön auf dem Käsebrett oder auch zum Überbacken für eine aromatisch leichte Würze.

Best.Nr. 160569 2,19 €/125 g Stück



Neu im Programm!
Alpenmilch fettarm,
pasteurisiert
homogenisiert
– länger haltbar



0,60 € / 250 ml

Die neue „Schrot & Korn“ ist erhältlich!
Bestellen Sie einfach diese kostenlose Zeitschrift.
Hier finden Sie leckere Rezeptideen für Äpfel.
Und viele andere Neuheiten und Informationen



Eine schöne Woche
wünscht Ihnen
Marion &
Stefan Schäßler



Auch wir sind jetzt bei facebook!
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten.
Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und mit



bewerten.



Damit das Ausliefern zügig von statten geht, stellen Sie bitte Ihr gesamtes Leergut im Voraus genau an dem Platz bereit, an dem unsere Fahrer/innen Ihre Ware abstellen sollen.

Für bestellte Kühlartikel ist eine bereitgestellte Kühlbox sehr sinnvoll.

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.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 37/18
 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 10.09.18 bis Freitag den 14.09.18 KW 37/18 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Gelbe Bete, Kohlrabi (M, L, XL), Cherrytomaten (XL), Trauben w eiß, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Gelbe Bete, Kürbis Butternut, Kohlrabi (M, L, XL), Schlangengurke (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Gelbe Bete, Kohlrabi (M, L, XL), Cherrytomaten (XL), Trauben w eiß, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat, Möhren, Lauch, Kartoffeln Queen Anne, Radieschen, Gelbe Bete, Kohlrabi (M, L, XL), Champignons (XL), Zwetschgen, Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Trauben w eiß, Trauben blau, Kiwi, Pflaumen blau

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Regional	6,39 / kgSt Ananas, CR	3,39 / St
.....kg Buschbohnen, D	8,99 / kgSt Avocado, Mx/Sp	2,49 / St
.....kg Fenchel, Regional	6,79 kgkg Äpfel der Woche, D	5,49 / kg
.....kg Lauch, Regional	5,39 / kgkg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze 15,65 € / 3 kg..Sorte	
.....kg Mangold, Regional	5,59 / kgkg Äpfel Elstar, D	5,49 / kg
.....kg Paprika gelb, Regional	9,29 / kgkg Apfel Santana, Regional	5,79 / kg
.....kg Paprika grün, Regional	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg Paprika rot, NL	8,49 / kgkg Birnen, D/AT	4,39 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,29 / St200 g Datteln, Groß, Isr.	4,60 / 200 g
.....St Stangensellerie, Regional	2,90 / StSt Grapefruit, ZA	1,89 / St
.....kg Tomaten, NL	3,99 / kgSt Honigmelone Cantaloupe, I	3,29 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp/I	2,79 / 250 gSt Honigmelone, Galia, E	3,29 / kg
.....kg Zucchini, Regional	4,29 / kgSt Kiwi, AR	0,79 / St
.....St Zuckermais, Regional	2,59 / StSt Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango, IL ?	2,59 / St
	kg Nektarinen, Sp ?	4,39 / kg
	kg Pfirsiche, I ?	6,29 / kg
	kg Pflaumen blau/rot oder gelb, Sp	5,29 / kg
	Schale Physalis/Kapstachelbeeren, D	2,49 / 100g
	kg Orangen, ZA	6,29 / kg
	3 kg Orangen, I Vorratstütze	17,93 / 3 kg
	kg Trauben blau, I	4,29 / kg
	kg Trauben blau kernlos, I	7,79 / kg
	kg Trauben w eiß, I	4,79 / kg
	kg Trauben w eiß kernlos, I	7,39 / kg
	St Wassermelone Mini ca. 2 Kilo	2,49 / kg
	St Zitronen, GR	6,99 / kg
	kg Zwetschgen, Regional	4,79 / kg
	kg „Apfelbrot-Apfel“ (Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
		Kartoffeln	
		Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional 2,49 / kg
		Frühkartoffeln Queen Anne, VK, Regional 2,49 / kg
		Frühkartoffeln mk, Regional 2,99 / kg
	kg	Bataten / Süßkartoffeln, I ? 7,79 / kg
	kg	Topinambur, Regional 4,89 kg
		Zwiebeln	
	kg	Gemüsezwiebeln, Sp 3,49 / kg
	kg	Zwiebeln gelb, D 3,59 / kg
	kg	Zwiebeln rot, D 3,99 / kg
	 Bund	Zwiebeln im Bund, Regional 2,99 / Bund
	kg	Schalotten, A 5,99 / kg
	kg	Knoblauch, D/A 1,49 / 100g
		Pilze	
	200 g	Champignons, Regional 2,29 / 200 g
	Becher	Fränkisches, frisches Sauerkraut 2,49 € / 480 g Becher
		Nüsse	
		... Beutel	Erdnüsse mit Schale, I 4,59 / 330 g
	200 g	Walnüsse lose, F 2,78 / 200 g
	100 g	Pistazien, USA 3,89 / 100 g
	200 g	Maronen, gegart, F 4,99 / 200 g

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend

Backwaren im September 2018

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,50 €
.....	1018	Nuss Möhrenbrot	750 g	4,85 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,20 €
.....	1020	Urkornbrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot	750 g	4,85 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

Helle Brote

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1081	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

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	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	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	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1160	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	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	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1438	Tomaten-Mozzarella-Strudel	1 Stück	2,50 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €
.....	1236	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,30 €

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

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

....	1306	Donauwelle (Sommerpause)	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,50 €
....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,05 €
.....	1312	Zwetschkuchen	1 Stück	2,50 €

Dauergebäck / Kekse / Kräcker

.....	1504	Dinkel Kekse	150 g	3,19 €
.....	1501	Mandel Kekse	150 g	3,70 €
.....	1505	Schoko Orangen Kekse	150 g	3,70 €
.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		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	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkern	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

Brötchen

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

Gebäck

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

Rezepte

Quiche mit Mirabellen

Zutaten für 1 Tarteform:

150 g feingemahlener Weizen
100 g feingemahlene Hirse
100 g Honig
250 g saure Sahne
150 g kalte Butter
Butter zum Einfetten
Semmelbrösel
100 g Walnüsse
1 kg Mirabelle oder Renekloden
1 Becher Joghurt
2 Eier
4 Eigelbe
½ TL Naturvanille
2 EL Mirabellenbrand

Zubereitung:

Weizen- und Hirsemehl mit einer Prise Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. 1 EL Honig und 150g saure Sahne hineingeben. Feingewürfelte Butter darüber geben und alle Zutaten schnell verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Quicheform einfetten und mit 1 EL Semmelbrösel ausstreuen. 2 EL Walnüsse hacken und mit den restlichen Semmelbröseln vermischen. Den Teig in die Form geben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. Die restlichen Nüsse grob hacken. Mirabellen waschen, trocknen und entsteinen. Den Joghurt mit der restlichen sauren Sahne und dem restlichen Honig, den Eiern, Eigelben, Vanille und Alkohol verschlagen. Die Brösel-Nussmischung auf den fertigen Boden streuen, die Joghurtmasse darauf verteilen und mit den Mirabellen und den übrigen Nüssen belegen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Reisauflauf mit Zwetschgen

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Zwetschgen
750 ml fettarme Milch
30 g Rohrohrzucker
1 Msp Zitronenschale unbehandelt
1 Prise Meersalz
250 g Milchreis
50 g Sultaninen
1 EL Zimtzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Zwetschgen waschen, entkernen und halbieren. Die Milch in einen Topf füllen. Mit dem Rohrohrzucker, Zitronenabrieb und Salz aufkochen lassen. Den Reis zugeben und unter Rühren nochmals aufkochen. In eine Auflaufform füllen. Die Rosinen darüber streuen und die Zwetschgen darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen bis der Reis gar ist. Mit Zimtzucker bestreuen und servieren.

Kürbis geschmort mit Salbei und Tomaten-Couscous

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Bund Salbei
4 Knoblauchzehen
2 Zitrone
Salz und Pfeffer
grob geschrotete getrocknete Chilischote
5 EL Olivenöl
400 ml klassische Gemüsebrühe
200 g Couscous
1 Bund glatte Petersilie
6 Tomaten

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und in 2–3 cm breite Spalten schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trockenschütteln und von den Stielen abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Kürbisspalten, Salbei und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 2 EL Öl und 2 EL Zitronensaft verquirlen und darüber träufeln. Den Kürbis auf dem Backofenrost im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) etwa 30 Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Couscous einstreuen und nach Packungsanleitung auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ausquellen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig ausschneiden und würfeln. Petersilie, restlichen Zitronensaft und Öl unter den Couscous rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel untermischen. Den fertig geschmorten Kürbis mit dem Tomaten-Couscous anrichten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!