



Haben Sie schon einmal daran gedacht sich eine Lieferung zusammenstellen zu lassen, die Obst, Gemüse sowie z.B. Backwaren oder Joghurt enthält, welches Sie an Ihrem Arbeitsplatz verzehren können. Wir könnten die Ware in Ihre Firma, Geschäft, Büro usw. oder nach Hause liefern. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich, damit wir zusammen Ihren „Bürokorb“ zusammenstellen können.

Ab nächster Woche können wir Ihnen die beliebte Zeitschrift „Landlust“ liefern. Hier finden Sie viele Ideen zur Gartengestaltung, Ideen zur Dekoration in Haus und Garten. Pflanzen und Gemüse..... In der aktuellen Ausgabe sind „Ideen zu Ostern“ dabei. Bei Interesse einfach bestellen. Das Heft erscheint alle zwei Monate neu.

4,20 €



Endspurt zum Volksbegehren - „Rettet die Bienen“
Wir sind gespannt wie dieses Volksbegehren ausfällt. Die Meinungen hierzu sind ja sehr gespalten. Aber egal wie das Ergebnis sein wird, jeder einzelne kann und sollte etwas für die „Bienen“ und die Insektenvielfalt tun. Sie unterstützen z.B. durch Ihren Einkauf von Biolebensmittel die Biologische Landwirtschaft. Somit werden diese Felder und Gemüseflächen schon nicht mit Chemie behandelt, welche in der Regel schädlich auf Nützlinge wirkt. Im Hausgarten können wir dafür Sorge tragen, dass es eine Vielfalt von Blumen, blühenden Sträuchern und Bäumen gibt. Selbst in dem kleinsten Garten gibt es hier Möglichkeiten. Auch wenn nur ein Balkon vorhanden ist, können Blumen die Insekten anlocken. Es dauert nicht mehr sehr lange und der Frühling ist da. Das ist dann die Zeit, in der im Garten gepflanzt, gesät, Umgestaltet, Dekoriert usw. wird. Wir können unseren Beitrag zum Wohlbefinden der Insekten leisten, indem wir ihnen blühende Pflanzen bieten.



Am Freitag (15.02.19) ist unser Büro nicht besetzt. Wir besuchen die BIOFACH Messe in Nürnberg.



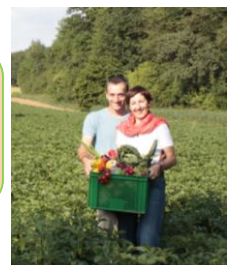
Die aktuelle Schrot & Korn ist lieferbar. Bestellen Sie einfach dieses Gratisheft.

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.

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 entsprechend bewerten.



Eine gute Woche wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 08/19
 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 18.02.19 bis Freitag, 22.02.19 KW 08/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Regina, Gelbe Bete (L, XL), Tomaten (L, XL), Kohlrabi (XL), Bananen, Äpfel, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Regina, Rettich schw arz, Stangensellerie, Fenchel (L, XL), Cherrytomaten (M, L, XL), Kohlrabi (XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Pastinaken, Kartoffeln Regina, gelbe Bete, Stangensellerie (M, L, XL), Broccoli (L XL), Bananen, Äpfel, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Zuckerhutsalat, Möhren, Kartoffeln Regina, Pastinaken, Rettich schw arz, Grünkohl, Gemüsezw iebeln (M, L, XL), Champignons (XL), Äpfel
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Kiw i, Kiw i gelb, Clementinen

Anderungsw ünsche / zusätzliche Bestellung

	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Isr.	9,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / St
.....kg Fenchel, I	6,89 / kgSt Avocado, Mx/Sp ?	2,29 / St
.....kg Lauch, Regional	6,29 / kgkg Äpfel der Woche,D	4,19 / kg
.....kg Mangold, Italien	5,49 / kgkg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	11,94 € / 3 kg..Sorte
.....kg Paprika gelb, Isr	8,49 / kgkg Äpfel Elstar, D	4,19 / kg
.....kg Paprika rot, Isr	7,99 / kgkg Apfel Gala, D	4,19 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,39 / Stkg Äpfel Topaz, Regional	5,89 / kg
.....kg Spinat, I	7,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, Sp	2,99 / Stkg Birnen,I	4,99 / kg
.....kg Tomaten, Isr.	6,59 / kgkg Clementinen, I	3,99 / kg
....250g Cherrytomaten, Sp	2,89 / 250 g	...200 g Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg Zucchini, Sp	8,69 / kgSt Granatapfel, Tr	2,99 / Stück
	St Kaki, Sp	1,49 / Stück
	St Kiw i, I	0,69 / St
	St Kiw i gelb, I	0,75 / St
	St Limetten, MX	7,99 / kg
	St Mango, PE	2,99 / St
	kg Orangen, I	2,89 kg
	kg Blutorangen, I	3,29 / kg
	kg Zitronen, I	6,59 / kg
	kg „Apfelbri-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,00 €/kg solange der Vorrat reicht
		Kartoffeln	
	kg Kartoffeln Agria, vfk, Regional	2,49 €/ kg
	kg Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional	5,90 €/2,5 kg
	kg Kartoffeln Regina, fk, Regional	11,20€/5 kg
	kg Frühkartoffeln mk, Regional	19,90€/10kg
	kg Bataten / Süßkartoffeln, I	2,49 €/ kg
	kg Topinambur, Regional	5,90 €/2,5 kg
	kg	11,20€/5 kg
	kg	19,90€/10kg
		Zwiebeln	
	kg Gemüsezw iebeln, D	2,49 €/ kg
	kg Zwiebeln gelb, Regional	2,99 / kg
	kg Zwiebeln rot, D	3,99 / kg
	 Bund Zwiebeln im Bund, I	3,99 / Bund
	kg Schalotten, A	5,99 / kg
	kg Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
		Pilze	
	200 g Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
	200 g Champignons, Regional	2,29 / 200 g
	100 g Shiitake, Regional	2,80 / 100 g
		Nüsse	
		...Beutel Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
	200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 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 Februar 2019

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	Urgetreidebrot,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	Gew ürzbro	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 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

Gebäck

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	1,85 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
....	1624	Dinkelkrapfen, hell	1 Stück	1,65 €
.....	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	Donauw elle	1 Stück	2,60 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,50 €
.....	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 Brow nie	1 Stück	2,05 €

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 Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	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, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

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

Rezepte

Salat vom Rotkohl mit Nüssen und Feigen

Zutaten für 6 Personen:

600 g Rotkohl
150 g Möhren
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Weißweinessig
70 g getrocknete Feigen
5 EL Nussöl
2 TL Ahornsirup
3 EL Walnusskerne
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Rotkohl, Möhren und Frühlingszwiebeln putzen. Alles in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit 1 TL Salz und Essig gut mischen. Mit den Händen gut kneten und 30 Minuten ziehen lassen.

Feigen klein würfeln Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Rohkohlsalat und den Feigen mischen.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salat mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen.

Batatensuppe mit Curry

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Kokosöl
530 g Bataten (in Stücke geschnitten)
120 g Zwiebeln (klein geschnitten)
1 EL Currypulver
1 Messerspitze Chiliflocken
1 L Gemüsebrühe
Salz

Für das Topping

100 g Sahne
1 Prise Salz
1 TL Currypulver
Koriander (zum Garnieren)

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Bataten und Zwiebeln zugeben und 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Currypulver und den Chiliflocken bestreuen, gut vermischen und dann die Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz würzen und 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Für das Topping die Sahne mit Salz und Currypulver aufschlagen und kalt stellen.

Die Suppe mit dem Pürierstab glattrühren. In Teller füllen und jeweils mit einem großen Löffel Currysahne und etwas Koriander garniert servieren.

Kohlrabi-Auflauf

Zutaten für 2 Personen:

300 g Kohlrabi
300 g Kartoffeln
Salz & Pfeffer
1 Ei
150 ml fettarme Milch
Muskatnuss
30 g rohen Schinken in dünnen Scheiben
1 Scheibe Vollkorntoast
15 g Haselnusskerne
1 TL weiche Butter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln in Salzwasser 5 Minuten vorkochen.

Ei und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schinken in 3 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi, Kartoffeln und Schinken in die Auflaufform schichten, die Eiermilch darüber gießen und im Ofen (ca. 200 Grad Celsius) 15 Minuten backen.

Toastscheibe rösten und fein reiben. Nüsse grob hacken mit den Brotkrümel und der Butter mischen. Über den Auflauf streuen und weitere 10 – 15 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!