



Wichtige Kundenmitteilung !!!!

Liebe Kunden,

gerade in den Sommermonaten ist es wichtig, dass Sie nochmals Ihren Abstellort für Ihre Naturkostlieferung kontrollieren. Dieser sollte möglichst vor Regen und Tieren geschützt, aber auch im Schatten sein. Vielleicht können Sie auch eine Kühltasche oder Kühlbox bereitstellen. Bitte stellen Sie Ihre leeren Rückgabekisten und Ihr Leergut an diesen Abstellort, damit unsere Fahrer nicht suchen müssen.

Gewürze bereichern unsere Küche



Cayennepeffer
3,19 € / 50 g



Curry, indisch,
scharf
3,49 € / 50 g



Curry, klassisch
3,49 € / 50 g



Harissa
3,19 € / 50 g



Koriander, ganz
3,19 € / 30 g



Koriander,
gemahlen
2,29 € / 40 g



Kräuter der
Provence
2,99 € / 30 g



Kurkuma
2,59 € / 50 g



Paprika, geräuchert
2,89 € / 50 g



Pizzagewürz
2,99 € / 30 g



Rosmarin, gerebelt
2,59 € / 30 g



Zimt, gemahlen
2,59 € / 50 g

Auberginen mit warmen Linsensalat (4 Personen)

3- 4 Auberginen
Salz, Pfeffer, Chili
2 EL Zitronensaft
3-4 Knoblauchzehen, gepresst
Olivenöl

Linsensalat

300 g rote Linsen	3 Möhren
3 kleine Zucchini	1 St. Lauch
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 ml Orangensaft	2 EL Essig
2 TL Honig	2 TL Senf
2 TL Curry	2 TL Baharat (arab. Gewürzm.)
1 Stück Ingwer, fein gehackt	
1 Bd Petersilie	

Jogurt, Brot

Auberginen in 2-3 Längsscheiben schneiden (Dicke ca. 2 cm), auf ein Blech legen und auf der Oberseite rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Olivenöl mit Knoblauch verrühren und Scheiben auf der Oberseite damit einstreichen. Dann eine Stunde marinieren lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 min garen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden. Alles in Olivenöl ca. 5 min dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und einige Minuten weiter dünsten.

Die roten Linsen in Gemüsebrühe 8-10 min bissfest garen und abgießen. Mit dem gedünsteten Gemüse mischen. Aus Saft, Essig und den restlichen Gewürzen ein Dressing herstellen und über die Linsen-Gemüse-Mischung geben. Den Salat mit Petersilie bestreuen.

Die Auberginen mit dem warmen Salat und etwas Jogurt anrichten, dazu geröstetes Brot oder Baguette reichen

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 32/2025
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.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 04.8.2025 bis Freitag, den 8.8.2025 KW 32 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S	M	L	XL	Salat, Möhren, Mangold, Zucchini, Minigurken, Fenchel (M, L, XL), Auberginen (L, XL), O O O O Bananen, Aprikosen, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S	M	L	XL	Salat, Möhren, Mangold, Zucchini, Minigurken, Fenchel, Auberginen, Kresse, O O O O Cherrytomaten (M, L, XL), Schlangengurke (L, XL)
Mild:	S	M	L	XL	Salat, Möhren, Mangold, Zucchini, Minigurken, Fenchel (M, L, XL), Auberginen (L, XL), O O O O Bananen, Aprikosen, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S	M	L	XL	Salat, Möhren, Mangold, Zucchini, Minigurken, Fenchel (L, XL), Auberginen (M, L, XL), O O O O Weißkraut (XL), Brombeeren
Obst:	S	M	L	XL	Bananen, Aprikosen, Trauben weiß, Mandarinen, Birnen, Apfel d. Woche O O O O
Büro Körbe	S	M	L	XL	nur mit Obst: Bananen, Aprikosen, Trauben weiß, Mandarinen, Birnen, Äpfel d. Woche O O O O mit Rohkost: Bananen, Aprikosen, Trauben weiß, Birnen, Apfel d. Woche, Minigurken, Möhren
Probekorb:					Salat, Möhren, Mangold, Zucchini, Minigurken, Fenchel, Auberginen, Bananen, Aprikosen, Trauben weiß

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kg	St Ananas, CR/Togo	5,79 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,79 / kg	St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	5,49 / kg	kg Äpfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl, DE/Regio	4,99 / St	kg Apfel Crimson Crisp, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	8,90 / kg	kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	3,73 / 250 g	kg Apfel Pinova, AR	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	6,39 / kg	kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Chili, DE/Regio	2,99 / 100 g	kg Apfelbrei-Apfel (Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Fenchel, DE/Regio	7,99 / kg	St Avocado, MA/ES/MX	2,39 / St
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	kg Aprikosen, IT/ES	9,90 / kg
.....kg Knoblauch, DE	2,39 / 100 g	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....ST Knollensellerie mit Grün, DE/Regio	4,99 / kg	125 g Brombeeren	5,99 / St
.....St Kohlrabi, Regio	2,49 / St	kg Birnen, IT/AR	6,59 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,59 / 100 g	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kg	St Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale
.....kg Mangold, DE/Regio	7,99 / kg	St Granatapfel	4,89 / St
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Grapefruit, ES	2,49 / St
.....kg Minigurken, Regio	9,90 / kg	250 g Heidelbeeren, DE	5,99 / St
.....kg Möhren, DE	2,99 / kg	200 g Himbeeren, DE	7,89 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	kg Honigmelone Charentais, IT	5,69 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, ES	8,90 / kg	St Honigmelone Galia, FR	5,69 / kg
.....kg Paprika spitz , rot, ES	12,80 / kg	St Kiwi gelb/gold, ZA	1,69 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....Bund Radieschen, DE	2,49 / Bund	St Limetten, BR	10,79 / kg
.....St Rettich weiß, DE/Regio	3,69 / St.	St Mango, ES	3,29 / St
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg	kg Nektarinen, ES	8,90 / kg
.....Bund Rote Bete , DE/Regio	2,99 / Bund	kg Orangen, ZA	6,99 / kg
.....St Salat Batavia, DE / Regio	2,79 / St	3 kg Orangen Vorratstüte, ZA	19,74 / 3 kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	St Papaya	11,90 / kg
.....St Salat der Woche, DE / Regio	2,79 / St	kg Trauben weiß, IT	7,90 / kg
.....St Salat Eichblatt, DE / Regio	2,79 / St	kg Trauben blau, IT	7,90 / kg
.....St Salat Eissalat, DE / Regio	2,99 / St	kg Pfirsiche, IT/ES	8,90 / kg
.....St Salat Radicchio, DE / IT	8,90 / kg	St Wassermelone Mini, ES	3,69 / kg
.....St Schlangengurke, DE / DE	2,89 / St	kg Zitronen, IT/ES	5,69 / kg
.....kg Spitzkraut, DE	4,99 / kg	kg Zwetschgen	8,59 / kg
.....kg Stangensellerie, DE	3,99 / St	kg Zwiebeln	
.....100 g Tomaten getrocknet, IT	3,39 / 100 g	kg Zwiebeln gelb, DE	4,49 / kg
.....kg Tomaten, DE/Regio	9,90 / kg	Bund Zwiebeln im Bund, DE / Regio	2,99 / Bund
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,79 / kg	kg Zwiebeln rot, IT	4,99 / kg
.....St Wirsing, DE/Regio	4,89 / kg	kg Schalotten, NL	11,90 / kg
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, IT ?	5,49 / kg
.....kg Zucchini, DE	3,49 / kg		
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g		
.....100 g Rucola	2,99 / 100 g		
.....kg Kartoffeln		Topf Basilikum im Topf, DE	2,59 / Topf
.....kg Frühkartoffeln Annabelle (vfk), DE/Regio	3,69 / kg	Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
.....kg Frühkartoffeln Laura (vfk), DE/Regio	3,69 / kg	Bund Petersilie, DE/Regio	2,79 / Bund
.....kg Frühkartoffeln Magda (vfk), DE/Regio	3,69 / kg	Topf Petersilie im Topf, DE / Regio	3,49 / Topf
.....kg Frühkartoffeln mehlig	3,69 / kg	Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
		Bund Schnittlauch, DE	2,79 / Bund
		Bund Dill, DE / Regio	2,89 / Bund
		Bund Koriander, DE / Regio	2,89 / Bund

Hier handelt es sich um Frischware,
 deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im Juli 2025

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

<u>Käsesorten die wir für Sie schneiden</u>		<u>Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung</u>	
126246	Almkönig, lactossefrei, 45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett	BDL	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C. mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-	Pötzensberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
162167	Zitronenpfeffer, 8 Wochen gereift	Baldauf	3,39 € / 100 g
161065	Hoodammer Basilikum Bockshornklee, mind. 50% Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
166746	Appenzeller, Schweizer Käse	SKP	3,89 € / 100 g
184498	Landkäse, 48 % fett -lactosefrei-	BQD	1,79 € / 100 g
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
121786	Sommerkäse, 4 Wochen gereift	NEU!! Aurora Gold	2,59 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	3,39 € / 100 g
126292	Pecorino Nero, 3 Monate gereift	ÖMA	4,09 € / 100 g

Abgepackte Käse

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
116425	Bratkäse Provencal	ZFK	2 x 80 g	3,59 € / Packchen
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,39 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,39 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel, NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g	3,79 € / Becher
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	4,19 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,79 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,59 € / Packung
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g	3,19 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,69 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur		125 g	2,39 € / 125 g
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	2,19 € / Packung
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück

Friskäse

116199	Friskäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Friskäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Friskäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißenhorn	125 g	2,49 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weißenhorn	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Friskäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Friskäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -laktosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfriskäse 40%	Klosterk. Schlerbach	150g Becher	3,19 €

Backwaren ab Juli 2025

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote				Pikantes		
..... 1003	Bauernlaib	1000 g	5,20 €	 1094	Focaccia Mini	1 Stück 1,50 €
..... 1030	Dinkelbrot	750 g	5,40 €	 1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück 2,30 €
..... 1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,75 €	 1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück 1,30 €
..... 1006	Emmerbrot	750 g	5,30 €	 1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück 1,30 €
..... 1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,40 €	 1163	Laugenknopf	1 Stück 1,30 €
..... 1001	Frankenlaib	1000 g	5,20 €	 1185	Pomodori	1 Stück 2,20 €
..... 1002	Frankenlaible	500 g	3,00 €	 1446	Paprikastange	1 Stück 2,30 €
..... 1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €	 1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück 2,30 €
..... 1012	Roggenbrot	750 g	4,80 €	 1195	Vinschgauer	1 Stück 1,20 €
..... 1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,00 €	 1411	Zwiebelstange	1 Stück 2,30 €
..... 1052	Weizen Vollkornbaguette	350 g	3,30 €	Gebäck		
				 1238	Crossaint vegan	1 Stück 2,10 €
				 1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück 2,50 €
<u>Helle Brote</u>				 1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück 2,30 €
..... 1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,20 €	 1225	Franzbrötchen	1 Stück 2,50 €
..... 1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,75 €	 1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück 2,50 €
..... 1058	Fitness Brot	750 g	5,50 €	 1241	Hörnchen	1 Stück 1,75 €
..... 1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,20 €	<u>Kuchen</u>		
..... 1084	Kürbisbrot	500 g	4,60 €	 1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück 3,20 €
..... 1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,95 €	 1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück 3,20 €
..... 1072	Walnussbrot	750 g	5,95 €	 1311	Käsekuchen	1 Stück 3,40 €
..... 1089	Wurzelbrot	350 g	3,35 €	 1359	Mohn-Käsekuchen	1 Stück 3,40 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				 1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück 3,20 €
..... 1145	Burger Buns	1 Stück	1,20 €	 1372	Möhrenkuchen	1 Stück 3,30 €
..... 1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,10 €	 1270	Nussschnitte	1 Stück 3,40 €
..... 1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	 1236	Zwetschgen Quarkplunder NEU!!	1 Stück 2,50 €
..... 1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €	 1312	Zwetschgenkuchen NEU!!	1 Stück 3,20 €
..... 1100	Fränkis	1 Stück	1,20 €	... 1364	Sommertörtchen NEU!!	1 Stück 2,95 €
..... 1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,10 €	<u>Dauergebäck</u>		
				 1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück 2,90 €
<u>Helle Brötchen</u>				 1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück 3,40 €
..... 1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,10 €			
..... 1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,50 €			
..... 1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,70 €			
..... 1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,20 €			
..... 1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,40 €			
..... 1150	Kipf	1 Stück	0,60 €			
..... 1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,95 €			
..... 1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,60 €			

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

Schon probiert?

Garten Kräutermischung für Salaat	3 x 5 g	1,59 €	Meersalz fein	1 kg	2,99 €
Italienische Kräutermischung für Salat	3 x 5 g	1,59 €	Meersalz fein	500 g	2,29 €
Joghurt Kräutermischung für Salat	3 x 5 g	1,59 €	Salatgewürz Wilde Hilde	100 g	7,99 €
Kräuter-Blüten für Salat & dekoratives Würzen	25 g	4,49 €	Laune gut, alles gut, Gewürz-Blütenmischung	25 g	4,69 €
Kräutersalz, unjodiert	160 g	2,69 €	Zaubersalz, ayuverdisch	150 g	2,79 €
Steinsalz	500 g	1,99 €			