



**Nächsten Freitag, am Tag der Deutschen Einheit, liefern wir nicht aus!**

**Für unsere Freitagskunden ändert sich die Bestellzeit nicht. Die Auslieferung erfolgt aber am Donnerstag, den 2. Oktober. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag Ihre Naturkostlieferung auch später, als gewohnt erfolgt. Wir bedanken uns bereits im Voraus für Ihr Verständnis.**

### **Quiche mit Grünkohl, getrockneten Tomaten und Walnüssen**

Aus dem Mehl, der Butter, dem Wasser und dem Salz einen Mürbeteig zubereiten und diesen dann in eine gefettete Springform (ø 24 cm) einlegen (Rand nicht vergessen) und mit der Gabel mehrmals einstechen.

Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten „blind“ backen. (Backpapier auf den Teig legen und mit ca. 500 g getrockneten Erbsen oder Linsen beschweren damit der Teig keine Blasen wirft.)

Den Grünkohl putzen, waschen und kleinschneiden. Dann den Grünkohl in einer erhitzten Pfanne mit etwas Wasser geben.

Den Deckel aufsetzen und etwas einkochen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln und Walnüsse kleinhacken und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Ein paar Tomaten und Walnüsse zur Seite legen für das Topping später.

Wenn der Grünkohl etwas eingekocht ist, die Zwiebeln zusammen mit den getrockneten Tomaten unter den Grünkohl heben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den geriebenen Cheddarkäse und die gehackten Walnüsse hinzufügen, vermengen und alles auf den vorgebackenen Quicheteig geben.

Für den Guss die Eier, die Sahne und die Milch verrühren und über die Quiche gießen.

Die Quiche zurück in den Ofen schieben und in etwa 25 Minuten goldgelb backen.

Vor dem Servieren gehackte Walnüssstücke und ein paar Streifen der getrockneten Tomaten als Topping auf die Quiche verteilen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

### **Zutaten für eine Quiche**

#### **Für den Mürbeteig:**

250 g Mehl  
125 g weiche Butter  
2 EL Wasser  
1 Prise Salz

#### **Für den Belag:**

200 g frischer Grünkohl  
2 rote Zwiebeln  
70 g getrocknete Tomaten  
150 g geriebener Cheddarkäse  
120 g gehackte Walnüsse  
Salz und schwarzer Pfeffer

#### **Für den Guss:**

3 Eier  
200 ml süße Sahne  
100 ml Milch  
Fett für die Form

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 40/2025  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.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 29.09.2025 bis Donnerstag, den 02.10.2025 KW 40 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Tomaten, Kartoffeln Agria, Kürbis Hokkaido, Petersilie glatt, Rote Bete Bananen, Apfel, Zwetschgen, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Tomaten, Kartoffeln Agria, Kürbis Hokkaido, Petersilie glatt, Rote Bete, Blumenkohl
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Tomaten, Kartoffeln Agria, Kürbis Hokkaido, Petersilie glatt, Rote Bete Bananen, Apfel, Birnen, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Tomaten, Kartoffeln Agria, Kürbis Hokkaido, Petersilie glatt, Rote Bete Apfel Topaz, Birnen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Pflaumen, Zwetschgen, Mango
Büro Körbe	S M L XL	<b>nur mit Obst:</b> Bananen, Äpfel, Pflaumen, Trauben weiß und blau kernlos, Birnen, Zwetschgen <b>mit Rohkost:</b> Bananen, Apfel, Pflaumen, Trauben blau kernlos, Birnen, Cherytomaten, Möhren
Probekorb:	S M L XL	Salat der Woche, Tomaten, Kartoffeln Agria, Kürbis Hokkaido, Petersilie glatt, Rote Bete Bananen, Apfel, Zwetschgen, Trauben weiß

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, IT	7,99 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	13,80 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl, DE/Regio	4,99 / St	.....kg Apfel Deljonca, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	8,90 / kg	.....kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....kg Buschbohnen, DE	13,90 / kg	.....kg Apfel Delbarestival, DE/Regio	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherytomaten, DE, Regio	3,23 / 250 g	.....kg <b>Apfel Gravensteiner</b>	<b>5,89 / kg</b>
.....kg Chinakohl, DE/Regio	4,99 / kg	.....kg <b>Apfel Topaz, DE/Regio</b>	<b>5,89 / kg</b>
.....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 Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Knoblauch, DE	2,39 / 100 g	.....125 g Brombeeren	5,99 / St
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,49 / kg	.....kg Birnen, FR	4,79 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,49 / St	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Kürbis Butternut, DE	3,99 / kg	.....St Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale
.....kg Kürbis Hokkaido, DE	3,79 / kg	.....St Granatapfel, ES	4,49 / St
.....kg Kurkuma, PE	1,59 / 100 g	.....St Grapefruit, ZA	2,89 / St
.....kg Lauch, DE/Regio	7,99 / kg	.....250 g Heidelbeeren, DE/PE	6,59 / St
.....kg Mangold, DE/Regio	7,99 / kg	.....125 g Himbeeren, DE	5,99 / St
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	.....kg Honigmelone Charentais, IT	5,49 / kg
.....kg Minigurken, DE/Regio	9,90 / kg	.....kg Honigmelone Galia, FR	5,49 / kg
.....kg Möhren, DE	2,99 / kg	.....St Kiwi gelb/gold, ZA	1,69 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....kg Paprika rot , gelb, DE/Regio	11,90 / kg	.....125 g <b>Kiwibeeren, DE</b>	<b>4,99 / St</b>
.....kg Paprika spitz , rot, DE/Regio	12,80 / kg	.....St Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika Mix, DE/Regio	11,90 / kg	.....St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg Nektarinen, ES	8,90 / kg
.....Bund Radieschen, DE	2,59 / Bund	.....kg Orangen, ZA	6,99 / kg
..... St Rettich weiß, IT	3,69 / St.	.....3 kg Orangen Vorratstüte, ZA	19,74 / 3 kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,99 / kg	.....St Papaya	11,90 / kg
.....St Salat Batavia, DE / Regio	2,79 / St	.....kg <b>Pflaumen blau/rot</b>	<b>8,99 / kg</b>
.....100 g Salat Chicoree, DE/NL	1,29 / 100 g	.....kg Trauben weiß, IT	7,90 / kg
.....St Salat der Woche, DE / Regio	2,79 / St	.....kg Trauben blau, IT	7,90 / kg
.....St Salat Eichblatt, DE / Regio	2,79 / St	.....kg Trauben weiß, kernlos IT	9,90 / kg
.....St Salat Eissalat, DE / Regio	2,99 / St	.....kg Trauben blau, kernlos IT	9,90 / kg
..... St Salat Radicchio, DE / IT	8,90 / kg	.....kg Pfirsiche, IT/ES	8,90 / kg
.....St Schlangengurke, DE / DE	2,79 / St	.....St Wassermelone Mini, ES ?	3,69 / kg
.....kg Spitzkraut, DE	4,99 / kg	..... kg Zitronen, IT/ES	7,99 / kg
.....kg Stangensellerie, DE	3,99 / St	..... kg Zwetschgen	8,69 / kg
.....100 g Tomaten getrocknet, IT	3,39 / 100 g	<b>Zwiebeln</b>	
.....kg Tomaten, DE/Regio	9,90 / kg	.....kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,79 / kg
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,79 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, DE/Regio	3,69 / Bund
.....St Wirsing, DE/Regio	4,59 / kg	.....kg Zwiebeln rot, DE/Regio	3,99 / kg
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg	.....kg Schalotten, DE/Regio	9,90 / kg
.....kg Zucchini, DE	4,79 / kg	.....kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE/Regio	5,39 / kg
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	<b>Nüsse</b>	
.....100 g Rucola, DE	2,99 / 100 g	.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	3,29 / 330 g
<b>Kartoffeln</b>		.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	6,79 / 650 g
.....kg Kartoffeln Annabelle (vfk), DE/Regio	3,29 / kg	<b>Pilze</b>	
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	3,29 / kg	.....200 g Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), DE/Regio	3,29 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....kg Kartoffeln Nicola (fk), DE/Regio	3,29 / kg	.....Topf Basilikum im Topf, DE	2,59 / Topf
.....kg Kartoffeln Magda (vfk), DE/Regio	3,29 / kg	....Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
.....kg Kartoffeln mehlig	3,29 / kg	.....Bund Petersilie, DE/Regio	2,59 / Bund
		.....Topf Petersilie im Topf, DE / Regio	3,49 / Topf
		.....Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>		.....Bund Schnittlauch, DE	2,79 / Bund
		.....Bund Dill, DE / Regio	2,89 / Bund

## Aktuelles Käseangebot im September 2025

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden		Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung	
126246	Almkönig, lactosefrei, 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
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	2,49 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126202	Emmentaler aus Heumilch, 3 onate gereift mind. 45 %	ÖMA	2,69 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 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 Mejeri	2,69 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 4 Wochen gereift	NEU!!	Aurora Gold 2,49 € / 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
160165	Ziegenbuttermilch, 3 Wochen gereift, lactosefrei	NEU!!	Aurora Gild 3,39 € / 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 € / Päckchen
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
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

### Frischkäse

116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse 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	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -lactosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 40%	Klosterk. Schlerbach	150g Becher	3,19 €

## Backwaren ab September 2025

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>				<u>Pikantes</u>			
.....	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 €	.....	1403	Zwiebelkuchen <b>NEU!!</b>	1 Stück 4,20 €
.....	1052	Weizen Vollkornbaguette	350 g 3,30 €	.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück 2,30 €
				<u>Gebäck</u>			
<u>Helle Brote</u>				.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück 2,10 €
.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g 3,20 €	.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück 2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g 4,75 €	.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück 2,30 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g 5,50 €	.....	1234	Zimtschnecke -vegan- <b>NEU!!</b>	1 Stück 3,50 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g 3,20 €	.....	1231	Rhabarber Quarkplunder	1 Stück 2,50 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g 4,60 €	.....	1241	Hörnchen	1 Stück 1,75 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g 13,95 €	<u>Kuchen</u>			
.....	1072	Walnussbrot	750 g 5,95 €	.....	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück 3,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g 3,35 €	.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück 3,20 €
				.....	1311	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 €	.....	1380	Apfelstrudel <b>NEU!!</b>	1 Stück 3,60 €
.....	1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück 1,30 €	.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück 2,50 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück 1,10 €	<u>Dauergebäck</u>			
.....	1100	Fränkis	1 Stück 1,20 €	.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück 2,90 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück 1,10 €	.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück 3,40 €
<u>Helle Brötchen</u>				.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück 1,10 €
.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück 1,10 €	.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück 1,50 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück 1,50 €	.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück 1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück 1,70 €	.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück 2,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück 2,20 €	.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück 1,40 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück 1,40 €	.....	1150	Kipf	1 Stück 0,60 €
.....	1150	Kipf	1 Stück 0,60 €	.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück 0,95 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück 0,95 €	.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück 0,60 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück 0,60 €				

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

### Schon probiert?

Dinkel Knusperwaffeln Vollmilch	100 g	4,99 €	Laune gut, alles gut Kekse	125 g	3,59 €
Dinkel Mandel-Aprikosen Kekse	150 g	2,59 €	Haselnusswaffeln	125 g	1,79 €
Feine Waffelblätter Zartbitter	100 g	3,49 €	Quinoa Doppelkeks mit Zartbittercreme	330 g	2,99 €
Hanf-Schoko Dinkelkekse	150 g	2,59 €	Shortbread Bites	150 g	2,89 €
Cookie Schoko	175 g	2,99 €	Waffel & Keks mit Kakaocreme	240 g	2,99 €
Cookie Hafer	175 g	2,99 €	Dinkel Butterkekse	200 g	2,49 €
Butter-Brezeln	150 g	2,99 €	Dinkel Frischeiwaffeln	165 g	2,19 €