



Veggie Bolognese, Eden
mit Sojawürfeln und aromatischen, sonnengereiften Tomaten hergestellt. Würzig abgeschmeckt mit Kräutern und Gewürzen gelingen köstliche Nudelgerichte und können schnell zubereitet werden.
Vegetarisch, vegan fix und fertig
Best.Nr. 503515 375 g Glas/ **2,49 €**



Schoko-Reiswaffeln Vollmilch
Die dennree Schoko-Reiswaffeln Vollmilch werden aus Vollkornreis gebacken und mit einer Schicht aus Vollmilchschokolade überzogen. Die knusprigen Waffeln sind pur sowie zu Fruchtjoghurt, Obstmus oder Eis ein leckerer Snack für zwischendurch. Genießen Sie den zartschmelzenden Schokoladengeschmack.
Best.Nr. 426644 100 g/ **1,49 €**



Köstlich VEGETARISCH, März/April 2024
Hallo Frühling! Frische Küche für Genießer
Tolle Rezepte mit Bärlauch, vegetarische Rezeptvorschlägen zu Ostern und vieles mehr.....
Best.Nr. 111855 **6,50 €** / Zeitschrift

LandLust März / April 2024

Der Garten erwacht: Stauden und Zwiebeln
- Frühe Duftbringer im Garten: Veilchen
- Bunte Frühlingssträuße
- Spinat: Anbau, Ernte und Rezepte
- Rezepte mit Grieß: Von pikant bis süß
- Unverzichtbar in Natur und Garten: Pflanzen für Wildbienen
- Osterbasteln: Hühner, Küken und Eier
und vieles mehr.....
Best.Nr. 123570 **5,20 €** / Zeitschrift



Double Chocolate Chip Cookies Haselnuss von De Rit
Kekse mit Schokoladenstückchen und Haselnüssen
Best.Nr. 633947 175 g / **4,49 €**



Rhabarber Schorle, Adelholzener, 12 x 0,5 l Kasten
Bio Rhabarber, natürliches Adelholzener Mineralwasser mit 20,5% Frucht
Best.Nr. 727391 **11,99 €** * / 12 x 0,5 l MEHRWEG zzgl. 3,00 € Pfand

Liebe Kunden,

auf unserer vorherigen Homepage waren hunderte Rezepte verfügbar, die auch gerne genutzt wurden.

Mit dem letzten Wechsel vom Online-Shop, zusammen mit der vorherigen Homepage konnten wir leider unsere mühsam erarbeiteten Rezepte nicht mit exportieren.

Jetzt sind wir wieder dabei eine neue Rezeptdatenbank aufzubauen. In der Kürze schaffen wir es nicht die eingefügten Rezepte zu kochen und das fertige Gericht zu fotografieren.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns dabei helfen, die Rezepte wieder zu optimieren.

Sie könnten die Rezepte kochen und eventuell auftretende Verbesserungsvorschläge weitergeben.

Und wenn Sie das zubereitete Gericht dann auch noch fotografieren und uns das Bild schicken, werden wir Sie für Ihre Mühe mit einem **Einkaufsgutschein im Wert von fünf Euro** belohnen.

Voraussetzung zum Erhalten des Gutscheines ist, dass die Vorlage für uns verwendbar ist und noch kein Bild zum Rezept vorhanden ist.

Kartoffel-Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen:
1 Blumenkohl klein
400 g Kartoffeln fest kochend
2 Zwiebeln
2 El Öl
1 Stück Ingwer frisch
2 Chilischoten
1 Messerspitze Senfsaat
1 Messerspitze Cumin
1 Messerspitze Kümmel
1 Messerspitze Bockshornklee
1 Messerspitze Fenchel
1 TL Garam Masala Gewürzmischung
200 g Erbsen tiefgekühlt
250 ml Gemüsebrühe
100 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen brechen und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und im heißen Öl anbraten. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischoten in schmale Ringe schneiden.
Ingwer, Chili, Blumenkohl, Kartoffeln und Gewürze zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 3 Minuten anbraten.
Die Erbsen auf ein Sieb geben und heiß überbrühen.
Die Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Zwischendurch öfters umrühren.
Kurz vor dem Servieren den Joghurt unterziehen.

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 10/2024 Name:
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a Kundennr:
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336 Tel.:

Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-OKO-037 Lieferwoche:

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.



Von Montag den 11.03.2024 bis Freitag, den 15.03.2024 KW 11 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Aubergine, Broccoli, Tomaten, Kresse, Champignons (M, L, XL), O O O O Schalotten (L,XL), Schlangengurke,(XL), Bananen, Apfel der Woche, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Aubergine; Broccoli, Tomaten, Kresse, Schlangengurke, Rote Bete (M,L,XL) O O O O Schalotten, (M, L, XL), Kohlrabi, (L, XL), Fenchel, (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Aubergine, Broccoli, Tomaten, Kresse, Champignons (M,L,XL), O O O O Schlangengurke (L, XL), Kohlrabi (XL), Bananen, Apfel der Woche, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Blaukraut, Pastinaken, Austernpilze, Zwiebel Gelb (M, L, XL), Kresse, (M, L, XL.) O O O O Topinambur (XL), Apfel Gala
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Bananen, Birnen, Orangen, Mandarinen, Kiwi, Halbbblutorange, O O O O Grapfruit (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Apfel der Woche, Birnen, Bananen, Orangen, Mandarinen, Kiwi, Halbbblutorange O O O O mit Rohkost: Apfel der Woche, Birnen, Bananen, Orangen, Mandarinen, Kiwi, Halbbblutorange, Cherrytomaten, Möhren, Kohlrabi
Probekorb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Aubergine; Broccoli, Tomaten, Kresse, Schlangengurke, Rote Bete, Schalotten, O O O O Kohlrabi, Fenchel

Änderungswünsche / zusätzliche Bestelle €/Einheit

	Gemüse	Bestellmenge:	€/Einheit
.....St	Auberginen, ES	7,49 / kg	
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,49 / kg	
.....St	Blaukraut, D	4,99 / kg	
.....kg	Blumenkohl, FR	4,49 / kg	
.....kg	Broccoli, IT	6,39 / kg	
.....250 g	Cherrytomaten, NL	4,00/ 250 g	
.....100 g	Chili Peperoni, ES,Regio	2,99 / 100 g	
.....St	Chinakohl, ES	6,79 / kg	
.....St	Fenchel, Regio, IT	5,99 / kg	
.....kg	Gelbe Bete, D	4,49 / kg	
.....kg	Gurken Minigurken, ES	8,99 / kg	
.....kg	Grünkohl, D	8,99 / kg	
.....100 g	Ingwer, Ch/Pe	1,53/ 100 g	
.....kg	Knoblauch, AT	2,19 / 100 g	
.....kg	Knollensellerie, D	4,49 / kg	
.....St	Kohlrabi, ES	2,19 / St	
.....St	Kürbis Butternut, D	3,99 / kg	
.....100 g	Kurkuma, CR	1,59/ 100 g	
.....kg	Lauch, D/IT	7,85 / kg	
.....kg	Mangold, IT	7,79 / kg	
.....Stange	Meerrettich, A	17,99 / kg	
.....kg	Möhren, D/ Regio	2,99/ kg	
.....kg	Möhren violett/rot, D	4,99 / kg	
.....St	Pak Choi, I, NL	3,99 / St.	
.....kg	Paprika gelb, I	10,55 / kg	
.....kg	Paprika grün, ES	8,99 kg	
.....kg	Paprika rot, ES	9,99 / kg	
.....kg	Paprika Spitz, rot, ES	12,99 / kg	
.....kg	Pastinaken, D	6,49 / kg	
.....Bund	Radieschen, I	2,79 / Bund	
.....Bund	Radieschen "Eiszapfen", I	2,89 / Bund	
.....St	Rettich schw arz, EG	4,99 / kg	
.....St	Rettich weiß, DE	4,39 / St	
.....kg	Rote Bete, D/Regio	3,59 / kg	
.....St	Salat Batavia, IT	2,79 / St	
.....100 g	Salat Chicoree, D/NL	1,30/100 g	
.....St	Salat der Woche, IT	2,79 / St	
.....St	Salat Eisberg, IT	3,99 / St	
.....St	Salat Eichblatt, IT	2,79 / St	
.....St	Salat Endivien, IT	3,99 / St	
.....100 g	Salat Feldsalat, IT	2,80 / 100g	
.....100 g	Salat Mix, IT	2,80 / 100g	
.....St	Salat Radicchio, IT	6,79 / kg	
.....100 g	Salat Rucola, IT	2,99 / 100 g	
.....St	Salat Zuckerhut, D	5,49 / kg	
.....St	Schlangengurke, ES	2,19/ St	
.....kg	Schw arz Kohl, D / I	10,99 / kg	
.....kg	Schw arz w urzeln, NL ?	6,29 / kg	
.....kg	Spinat, F	11,99 / kg	
.....kg	Spitzkraut, NL	6,29/ kg	
.....St	Stangensellerie, IT	3,99 / St	
.....kg	Tomaten, ES/I	5,29/ kg	
.....kg	Topinambur, D	6,29 / kg	
.....St	Weißkraut, D	4,49 / kg	
.....St	Wirsing, DE	6,29 / kg	
.....kg	Wurzelpetersilie, D	10,99 / kg	
.....kg	Zucchini, IT	6,99/ kg	
.....St	Zuckermais, vakuum, D	5,29 / 400 g	

Bestellmenge:

	Obst	€/Einheit
.....St	Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....St	Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,40 / 3 kg
.....kg	Apfel der Woche, D	4,95 / kg
.....kg	Apfel Boskoop, D	4,95 / kg
.....kg	Apfel Elstar, D	4,95/kg
.....kg	Apfel Gala, D	4,95/kg
.....kg	Apfel Jongold, D	4,95 / kg
.....kg	Apfel Pinova, D	4,95 / kg
.....kg	Apfel Topaz, D	4,95 / kg
.....kg	Apfelbrot-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....St	Avocado, M/ES/Mx	2,99 / St
.....kg	Bananen, EC / PE	3,20 / kg
.....kg	Birnen, NL	6,75 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....St	Datteln, DZ	3,80 / 200 g
.....St	Grapefruit, GR	2,99 / St
.....St	Kiwi grün, I/Gr	0,99 / St
.....St	Limetten, Br	8,99 / kg
.....St	Mandarinen, MA	5,99 / St
.....kg	Orangen, ES	4,49 / kg
.....3 kg	Orangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg	Blutorangen, ES	4,49 / kg
.....3 kg	Blutorangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg	Zitronen, VES	5,19 / kg
.....kg	Zwiebeln	
.....kg	Schalotten, D/NL/F	7,89 / kg
.....kg	Zwiebeln gelb, D/NL	3,99 / kg
.....Bund	Zwiebeln im Bund, D	4,39 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, D/NL	4,99 / kg
.....kg	Zwiebeln Gemüsezwiebel, ES	4,49 / kg
.....Schale	Sprossen / Kräuter	
.....Bund	Kresse, Regio	1,10 / Schale
.....Bund	Petersilie, D	2,69 / Bund
.....Beutel	Nüsse	
.....200 g	Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....200 g	Walnüsse lose, F	2,99 / 200 g
.....kg	Kartoffeln	
.....kg	Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln Laura, (vfk), Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....200 g	Pilze	
.....200 g	Austernpilze, Regio	4,00 / 200 g
.....200 g	Champignons, Regio	3,40 / 200 g
.....150 g	Kräuterseitlinge, D	4,95 / 150 g
.....100 g	Shiitake-Pilze, D	3,30 / 100 g

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

Backwaren im März 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,95 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	5,30 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,20 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,20 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,95 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,90 €
.....	1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,20 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,50 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	4,75 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,00 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,50 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	5,30 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,00 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,50 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,80 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,20 €

Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,10 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,10 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,90 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,60 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,95 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,55 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,55 €

Pikantes

.....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,40 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,20 €
.....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,20 €
.....	1444	Spinatstange-Feta-Stange	1 Stück	2,20 €
.....	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,10 €
.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,20 €



Osterg Gebäck

....	1702	Dinkel Hefehäschen, Köhler	1 Stück	2,00 €
....	1710	Dinkel Osterhasi-vegan, Köhler	1 Stück	2,00 €
....	1711	Dinkel SchokoEi-vegan-, Köhler	1 Stück	3,20 €
....	1704	Dinkel Osterbrötchen, Köhler	1 Stück	1,85 €
....	1705	Dinkel Osterbrot, 400 g, Köhler	1 Stück	6,20 €

Gebäck

....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,40 €
....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,95 €
....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,40 €
....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,20 €
....	1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,20 €
....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,65 €

Kuchen

....	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
....	1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,40 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,20 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,20 €
....	1270	Nussschnitte	1 Stück	3,20 €
....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,80 €
....	1367	Wilde Hilde	1 Stück	3,20 €



Dauergebäck

....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,30 €
....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,80 €
....	1271	Kapuziner, Dauergebäck mit Haselnüsse	1 Stück	3,00 €
....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,20 €

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

Aktuelles Käseangebot im März 2024

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

166419	Allgäuer Tilsiter, mind. 50 % Fett	ÖMA	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	2,59 € / 100 g
162156	Kesselmeister Pfefferecke, mind. 45 %	Gläserne Mokerei	2,29 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,69 € / 100 g
163664	Nordsee Käse geräuchert	Dänemark	2,99 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,99 € / 100 g
161223	Steinpilzkäse, 50 % Fett	Aurora	2,29 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,79 € / 100 g
121421	Winterkäse, 50 % Fett -laktosefrei-	Aurora	2,39 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	4,39 € / Stück
166869	Gouda jung, 50 % Fett	Hoodammer	ca. 190 g	1,59 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	2,09 € / 100 g
130364	Gouda extra pikant	Hoodammer	ca. 200 g	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	3,29 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,19 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,79 € / Beutel
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde		5,39 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	3,19 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben, 45 % Fett	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191171	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191158	Cheddar, - laktosefrei -	dennree	125 g	2,59 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,69 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,59 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 100 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

161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger Milchhandwerker	1,35 g Glas	4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,19 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,09 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	2,09 €
162347	FrischeCreme Sizilien, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	2,19 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,69 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,49 €
131218	Ziegenfrischkäse in Kräuter-Marinade mit rosa Pfeffer	bio verde	100 g	2,69 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €