



**Die nächsten Feiertage ( Pfingstmontag KW 21 und Fronleichnam KW 22 ) kommen und damit wieder Änderungen der Bestellzeiten und Liefertage!**

**Für Dienstagskunden ist der Bestellschluss für**

**KW 21** am Montag 20.05.2024 um 23:00 Uhr  
**KW 22** am Freitag 24.05.2024 um 12:00 Uhr

**Auslieferung** am Mittwoch 22.05.2024  
**Auslieferung** am Montag 27.05.2024

**Für Mittwochskunden ist der Bestellschluss für**

**KW 21** am Dienstag 21.05.2024 um 6:00 Uhr  
**KW 22** am Montag 27.05.2024 um 6:00 Uhr (unverändert)

**Auslieferung** am Donnerstag 23.05.2024  
**Auslieferung** am Dienstag 28.05.2024

**Für Donnerstagskunden ist der Bestellschluss für**

**KW 21** am Mittwoch 22.05.2024 um 6:00 Uhr  
**KW 22** am Montag 27.05.2024 um 6:00 Uhr

**Auslieferung** am Freitag 24.05.2024  
**Auslieferung** am Mittwoch 29.05.2024

**Für Freitagskunden ist der Bestellschluss für**

**KW 21** am Mittwoch 22.05.2024 um 6:00 Uhr (unverändert)  
**KW 22** am Mittwoch 29.05.2024 um 6:00 Uhr (unverändert)

**Auslieferung** am Samstag 25.05.2024  
**Auslieferung** am Freitag 31.05.2024 (unverändert)



**Beef Ribs gegart & mariniert**

Best.Nr. 157059 11,49 € / 650 g (17,67 € / 1 kg)



**Kalbsburger, roh, gesalzen**, VPE (3 x 250g Schale)

Für die schnelle Zubereitung von Burgern!

Best.Nr. 167545 17,97 € / 750g (23,95 € / 1 kg)

**Sonnenblumen Hack, sunflower**

**Sonne statt Soja - eine echte Alternative zu Soja**

Mit diesem SonnenblumenHACK Produkt kann man grundsätzlich alles kochen, was man auch mit Hackfleisch machen kann. Der leichte Geschmack nach Sonnenblumenkernen gibt dem Gericht eine leckere nussige Note. Das HACK muss nicht eingeweicht werden. Das SonnenblumenHACK mit Wasser benetzen, alle Zutaten vorsichtig untermischen. Bei Bedarf Wasser zugeben. Patty darf nicht zu trocken sein. In der heißen Pfanne ohne Öl ausbraten.

Best.Nr. 616162 76 g / 3,99 €



**Tempeh-Burger Smoky Paprika, vegan**

Fermentiertes Produkt aus Soja- und Kidneybohnen, gewürzt  
Tempeh ist eine natürlich fermentierte Spezialität, vollwertig und proteinreich. Tempeh-Burger-Patties in etwas Öl kross anbraten und mit beliebigen Zutaten auf einen Burger schichten.

Best.Nr. 183407 200 g / 3,69 €



**NOW Holler Blüte**

Aus handverlesenen Bio-Holunderblüten, mild und herzlich, wie zu Omas Zeiten. Abgerundet mit einem Hauch Zitrone.

Best.Nr. 670620 14,90 € / 10 x 0,5 l MEHRWEG  
zzgl. 3,00 € Pfand

**Linsensalat mit Belugalinsen und Balsamicodressing**, vegan

Zutaten: 35% gagarte Linsen\*, 22% gegarte Belugalinsen\*, Paprika\*, Sonnenblumenöl\*, Möhren\*, Zwiebeln\*, 5% Balsamico\* (Rotweinessig\*, konzentrierter Traubenmost\*), SENF\* (Wasser, GELBSENFSAAT\*, Branntweinessig\*, Meersalz, BRAUNSENFSAAT\*, Gewürze\*), Zitronensaft\*, Rauchsalz (Meersalz, Hickoryholz-Rauch), Agavendicksaft\*, Petersilie\*, Rosmarin\*, weißer Pfeffer\*, Meersalz, Maisquellstärke

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Best.Nr. 178659 200 g / 3,39 €



### Buttermilchwaffeln mit Erdbeeren

Zutaten für 6 Waffeln:

250 g Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
2 EL Rohrohrzucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
250 ml Buttermilch  
50 g Butter geschmolzen  
50 g Schoko-Chunks (backfeste Schoko-Stückchen)  
Öl fürs Waffleisen  
200 g Erdbeeren  
2 El Puderzucker  
0,5 Vanilleschote Mark  
4 EL griechischer Joghurt  
20 ml Ahornsirup nach Belieben

### Zubereitung:

Das Dinkelmehl, Backpulver, den Zucker und das Salz in einer Schüssel vermischen.  
Die Eier verquirlen. Die Buttermilch und die geschmolzene Butter zufügen und verrühren.  
Mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig rühren. Die Schoko-Chunks unterheben.  
Das Waffleisen mit Öl bepinseln. Eine Kelle Teig in die Mitte geben und die Waffeln goldbraun backen. Die fertige Waffel zum Auskühlen auf ein Backgitter legen. So lange weitere Waffeln backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Es ergibt ca. 6 Waffeln.  
Die Erdbeeren putzen und würfeln. Puderzucker, Vanillemark und Erdbeeren in einer Schüssel mischen.  
Den Griechischen Joghurt auf die Waffeln geben, die Erdbeeren darauf verteilen und etwas Ahornsirup darüber geben.

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!



## Backwaren im Mai 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 €

#### Pikantes

.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,95 €
.....	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 €
.....	1158	Pfeffer Baguette	1 Stück	2,20 €
.....	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,20 €
.....	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,10 €

#### 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 €

#### Gebäck

.....	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 €
.....	1231	Rhabarber Quark Plunder	1 Stück	2,40 €

#### Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,10 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,10 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,05 €

#### 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	Nusschnitte	1 Stück	3,20 €
.....	1337	Rhabarberkuchen -vegan-	1 Stück	3,00 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,80 €
.....	1367	Wilde Hilde	1 Stück	3,20 €
.....	1391	Zitronen-Mohn-Muffin -vegan	1 Stück	2,80 €



#### 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 €

#### 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 Mai 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	2,39 € / 100 g	
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g	
129126	Bärlauch Rebell, 70 Tage gereift -lactosefrei-	Käserellen	2,99 € / 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	
122815	Butterkäse 5 Wochen	Dennree	2,19 € / 100 g	
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,69 € / 100 g	
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,99 € / 100 g	
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,79 € / 100 g	
121869	Frühlingskäse, 4 Wochen gereift, lactosefrei, mind. 50 %	Aurora	2,39 € / 100 g	
<b><u>Ziege und Schaf</u></b>				
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g	
<b><u>Abgepackte Käse</u></b>				
122343	Gouda jung, ca. 250 g Stück, 48 % vakuumiert	Aurora	ca. 250 g	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, ca. 250 g Stück, 50 % Fett vakuumiert	Aurora	ca. 250 g	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,29 € / 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
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,99 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung
<b><u>Scheibenkäse, abgepackt</u></b>				
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	2,69 € / Packung
191171	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar, - laktosefrei -	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,89 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung
<b><u>Brie - Camembert</u></b>				
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	2,79 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,79 € / 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
<b><u>Frischkäse</u></b>				
161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger	135 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	Weißhorn	150 g	2,09 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißhörnner	125 g	2,09 €
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	2,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €