



Köstlich VEGETARISCH, September / Oktober 2024

Geniale Herbstgerichte!

- "Hurra, es ist Kürbis-Zeit! Neue Köstlichkeiten mit dem Herbstliebling
- "Einfach und doch so lecker; Schneller Genuss mit viel Gemüse
- "Aus Omas Küche; Rezepte voller Kindheitserinnerungen!
- "Frisch vom Markt; Wohlfühlgerichte mit knackigem Mais ,u.v.m....."

Best.Nr. 111856 1 Zeitschrift/ 6,50 €



Schrot & Korn, September 2024

Aus dem Inhalt:

- 7 Fakten zu veganem Käse
- Kartoffeln auf Reisen
- Rezepte von Tapas bis Tarte
- Putzerfische statt Pestizide
- Ein Blick hinter die Kulissen der Bio-Fischzucht
- Das neue Wohnen
- Wie lebt es sich in einem ökologischen Wohnprojekt?

Best.Nr. 11185 **GRATIS mitbestellen!**



Neuheit!

Sahne fix & fest, 4x 8 g, 32 g Packung

Sahnestandmittel, ausreichend für 200-250 g flüssige Schlagsahne
Zubereitung: 200-250 ml kalte Schlagsahne kurz durchschlagen.
Den Beutelinhalt unter ständigem Rühren langsam einstreuen und weiter steif schlagen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.
Bis zum Verzehr kühl stellen.

Best.Nr. 611752 32 g/ 0,79 €



Landlust September / Oktober 2024, Zeitschrift

Wir freuen uns auf folgende Inhalte:

- Kränze und Sträuße mit Rosen & Hagebutten
- Staudenbeete von der Natur inspiriert
- Eigene Blumensamen ernten und lagern
- Gartenwissen: Mit Beetkanten gestalten
- Fensterbilder mit Ähren, Früchten und Blättern
- Kronen für Kinder und Laternen aus Papier basteln
- Töpfertradition im Westerwald.

Best.Nr. 123523 1 Zeitschrift/ 5,20 €

NEUE Kürbiss-SORTEN aus eigenem

Kürbis Bush Delicata

Der Bush Delicata Kürbis ist etwas Besonderes. Er hat einen süßen und zarten Geschmack und wird von vielen außerdem als eine Mischung aus süßen Kartoffeln und Butternut-Kürbis beschrieben. Äußerlich zeichnet er sich durch seine charakteristisch gelb-orange Schale und die grünen Streifen aus.

Seine dünne Schale ist essbar und muss deshalb nicht geschält werden.

Best.Nr. 71149 Gewicht ca.800 g/Stück / 2,59 € / kg



Kürbis Buttercup

Das Fruchtfleisch der Buttercup-Kürbisse ist leuchtend orange und sehr schmackhaft. Man kann sie bis zu 3 Monaten aufbewahren. Buttercup-Kürbisse eignen sich als Rohkost, zum Füllen, für Gratin, zum Überbacken oder auch für Pies. Sie zerfallen nicht beim Garen.

Best.Nr. 7121 Gewicht ca. 1 kg / 2,59 € / kg



Neben diesen neuen Kürbissorten sind auch die bewährten Kürbisse Hokkaido, Spaghetti und Butternut lieferbar.

Aktuell können wir von unseren Feldern und Folienhäusern folgendes für Sie ernten:

Spitzkraut, Kartoffeln Laura, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Buttercup, Butternut, Spaghetti. Paprika gelb, orange, rot. Chili; Tomaten, Cherrytomaten und Fleischtomaten Ochsenherz. Staudensellerie, rote und gelbe Bete, Auberginen und Mangold.



Gebratener Kürbis mit Soja-Marinade

Zutaten für 4 Portionen:

- 1,2 kg Kürbis (Hokkaido o. Buttercup)
- 4 EL Bratöl
- 2 EL Sesamsaat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote rot
- 8 EL Sojasoße hell
- 8 EL Ahornsirup
- 1 Limette Saft
- 1 TL Sesamöl
- Pfeffer
- Muskat
- Zimt
- Nelke
- 4 Stängel Minze

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kürbiskerne entfernen. Die Kürbishälften in dünne Spalten schneiden und im Öl von beiden Seiten insgesamt 5–6 Minuten anbraten.
Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten.
Die Frühlingszwiebeln und den Chili in sehr feine Ringe schneiden.
Die Sojasoße mit dem Ahornsirup, Limettensaft und Sesamöl verrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Die Kürbisspalten mit Marinade beträufeln und mit Sesam, Frühlingszwiebeln, Chili und den Minzblättchen servieren..

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 36/2024
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .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 02.09.2024 bis Freitag, den 06.09.2024 KW 36 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Delicata, Tomaten Reg. Zwiebel gelb, rot (M,L,XL), Auberginen (M,L)
	O O O O	Paprika MIX (M,L,XL), Cherrytomaten lose (XL), Bananen, Apfel d.W., Trauben blau
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Delicata, Tomaten Reg., Zwiebel gelb, rot (M,L,XL), Auberginen
	O O O O	Paprika MIX Reg., Cherrytomaten lose (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Delicata, Tomaten Reg., Auberginen (M,L,XL), Paprika MIX (M,L,XL)
	O O O O	Cherrytomaten lose (L,XL) Bananen, Apfel d.W., Trauben blau
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Paprika MIX, Kürbis Delicata, Tomaten Reg., Kartoffeln Laura, Zwiebel gelb (M,L,XL), rot (M,L,XL)
	O O O O	Cherrytomaten lose (M,L,XL), Spitzkraut (XL), Zwetschgen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der W., Birnen, Pfirsiche, Pflaumen blau, Zwetschgen, Kiwi
	O O O O	Trauben weiß (M,L,XL) Trauben blau (M,L,XL), Nektarinen (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschgen, Nektarinen, Trauben blau und weiß kernlos
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Äpfel der Woche, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben blau und weiß kernlos, Paprika MIX, Cherrytomaten lose, Minigurke
Probekorb:		Salat der Woche, Möhren, Kürbis Delicata, Tomaten Reg. Zwiebel gelb, rot, Auberginen, Paprika MIX, Cherrytomaten lose, Bananen, Apfel d.W., Trauben blau

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St	Auberginen, DE 7,99 / kgSt	Ananas, CR/Togo 4,99 / St
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, ES 7,89 / kgSt	Apfel 3 kg Vorratstüte..... 15,99 / 3 kg
.....St	Blaukraut, DE 6,79 / kgkg	Äpfel der Woche, DE/IT/AT/FR 5,59 / kg
.....St	Blumenkohl, DE/NL 5,99 / St.kg	Äpfel Gala, FR 5,59 / kg
.....kg	Buschbohnen, DE 10,79 / kgkg	Äpfel Elstar, FR 5,59 / kg
.....kg	Cherrytomaten lose, DE 12,90 / kgkg	Äpfel Frühäpfel Sommercrisp, DE 5,59 / kg
.....100 g	Chili Peperoni, DE 2,99 / 100 gkg	Äpfel Frühäpfel Summerred, DE 5,59 / kg
.....kg	Chinakohl, DE 7,89 / kgkg	Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern) 2,49 / kg
.....St	Fenchel, DE 8,99 / kgkg	Aprikosen, TR 12,39 / kg
.....St	Gelbe Bete, DE 4,49 / kgSt	Avocado, MA/ES/MX 2,69 / St
.....kg	Gurken Minigurken, DE 9,89 / kgkg	Bananen, EC / PE / DO 3,29 / kg
.....100 g	Ingwer, Ch/Pe 1,99 / 100 gkg	Birnen, FR 5,59 / kg
.....kg	Knoblauch, ES 1,79 / 100 gSt	Datteln, große Früchte, IL 6,20 / 200 g
.....kg	Knollensellerie, DE 5,59 / kgSt	Datteln deglet Nour, TN 3,60 / 250 g Schale
.....St	Kohlrabi, DE 2,69 / Stkg	Feigen, ES 32,99 / kg
.....St	Kürbis Buttercup, DE 2,59 / kgSt	Grapefruit, GR 3,49 / St
.....St	Kürbis Butternut, DE 2,59 / kgSt	Heidelbeeren, DE 5,99 / 250 g Schale
.....St	Kürbis Delicata, DE 2,59 / kgSt	Himbeeren, DE 5,99 / 125 g Schale
.....St	Kürbis Hokkaido, DE 2,59 / kgkg	Honigmelone, ES 5,69 / kg
.....St	Kürbis Spaghetti, DE 2,59 / kgSt	Kiwi grün, IT/Gr 1,19 / St
.....kg	Kurkuma, PE 1,79 / 100 gSt	Kiwi gold, ZA 1,79 / St
.....kg	Lauch, DE 8,99 / kgkg	Limetten, BR 10,79 / kg
.....kg	Mangold, DE 8,99 / kgkg	Mandarinen, ZA 7,89 / kg
.....Packung	Maronen, gegart, FR 6,99 / 200 gkg	Mirabellen, DE 12,59 / kg
.....Stange	Meerrettich, AT 17,99 / kgkg	Nektarinen, ES 8,99 / kg
.....kg	Möhren, DE 3,39 / kgkg	Orangen, ES 7,99 / kg
.....St	Pak Choi, NL 3,99 / St.3kg	Orangen Vorratstüte, ES 23,25 / 3 kg
.....kg	Paprika gelb, ES 9,49 / kgkg	Pfirsiche, ES 8,59 / kg
.....kg	Paprika grün, DE 8,99 / kgkg	Pflaumen, ES 7,89 / kg
.....kg	Paprika rot, ES 8,99 / kgkg	Trauben blau, IT 6,99 / kg
.....kg	Paprika rot, DE 13,19 / kgkg	Trauben weiß, IT 6,99 / kg
.....kg	Paprika Mix DE 11,90 / kgkg	Trauben blau, kernlos, IT 8,99 / kg
.....kg	Paprika Spitz. rot, ES 13,49 / kgkg	Trauben weiß, kernlos, IT 8,99 / kg
.....kg	Pastinaken, DE 7,89 / kgkg	Wassermelone, ES 3,19 / kg
.....Bund	Radieschen Regional, DE 2,90 / Bundkg	Zitronen, IT/ES 7,89 / kg
.....St	Rettich weiß, DE 3,59 / St.kg	Zwetschgen, DE 6,99 / kg
.....St	Rote Bete, DE 4,49 / kg		
.....St	Salat Batavia, DE 3,19 / St	Zwiebeln	
.....100 g	Salat Chicoree, DE/NL 1,30 / 100 gkg	Zwiebeln gelb, DE 3,70 / kg
.....St	Salat der Woche, DE 3,19 / StBund	Zwiebeln im Bund, DE 3,99 / Bund
.....St	Salat Eisberg, DE 3,30 / Stkg	Zwiebeln rot, DE 4,70 / kg
.....St	Salat Eichblatt, DE 3,19 / Stkg	Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE 4,49 / kg
.....St	Salat Radicchio, DE 9,99 / kg		
.....100 g	Salat Rucola, DE 3,19 / 100 g	Nüsse	
.....St	Schlangengurke, ES 2,29 / St Beutel	Erdnüsse mit Schale, EG 4,99 / 330 g
.....St	Schlangengurke, DE 2,99 / St200 g	Walnüsse lose, FR 2,60 / 200 g
.....kg	Spinat, DE 11,29 / kg		
.....kg	Spitzkraut, DE 6,49 / kg	Kartoffeln	
.....kg	Staudensellerie, DE 2,99 / Stkg	Frühkartoffeln Annabell (fk), DE 2,99 / kg
.....kg	Tomaten Fleischtomaten, DE 13,49 / kgkg	Frühkartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE 2,99 / kg
.....kg	Tomaten Regional, DE 5,99 / kgkg	Frühkartoffeln Magda (vfk), DE 3,99 / kg
.....kg	Tomaten, ES/IT 6,79 / kgkg	Frühkartoffeln melig, Karlana, DE 3,99 / kg
.....kg	Topinambur, DE 7,99 / kg		
.....St	Weißkraut, DE 4,49 / kg	Pilze	
.....kg	Wirsing, DE 6,29 / kg200 g	Austernpilze, DE 4,60 / 200 g
.....kg	Wurzelpetersilie, DE 11,29 / kg200 g	Champignons, DE 3,40 / 200 g
.....kg	Zucchini, DE 3,39 / kg		
.....St	Zuckermais, vakuum, DE 5,39 / 400 g		

Sprossen / Kräuter	
....Schale	Kresse, Regional 1,10 / Schale
.....Bund	Petersilie, DE 2,79 / Bund
.....Topf	Basilikum im Topf, DE 3,19 / Topf
.....Topf	Petersilie im Topf, DE 3,59 / Topf
.....Topf	Schnittlauch im Topf, DE 3,99 / Topf

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

Backwaren im August 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

.....	1004	Bauernlaible	500 g	3,00 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	5,40 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,75 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,30 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,40 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g	5,20 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	3,00 €
.....	1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,80 €
.....	1020	Urgetreidebrot, w eizenfrei	750 g	5,00 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,20 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,75 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	5,50 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,20 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,95 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,95 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,35 €

Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,20 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,20 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,10 €

Helle Brötchen

.....	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 €

Pikantes

.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,95 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,30 €
.....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,30 €
.....	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,30 €
.....	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,30 €
.....	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,20 €

Gebäck

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,10 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,50 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,30 €
.....	1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,50 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,75 €
.....	1236	Zw etschgen Quarkplunder	1 Stück	2,50 €

Kuchen

.....	1374	Buchw eizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
.....	1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,40 €
.....	1369	Kokos Kirschkuchen -vegan-	1 Stück	3,40 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
.....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
.....	1270	Nusschnitte	1 Stück	3,40 €
.....	1341	Johannisbeer Baiser	1 Stück	3,50 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,95 €
.....	1312	Zw etschgenkuchen	1 Stück	3,20 €

Dauergebäck

.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €

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

Aktuelles Käseangebot im August 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
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei mind. 45 %	Frankreich	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 %	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 %	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
121656	Sommerkäse Laktosefrei 50%	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
163664	Nordseekäse geräuchert, 48 % Fett	Thise Mejemi	3,19 € / 100 g
163304	Smoked sweet Chili, 4 Wochen gereift, mind. 50 %	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbeke	2,79 € / 100 g

Ziege und Schaf

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

Abgepackte Käse

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	3,39 € / 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
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	4,19 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben, 45 % Fett	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar,- laktosefrei -	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	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

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	1,69 € / 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 !
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 Fantti das Schaf	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhomer	125 g	2,29 €
162472	FrischeCreme Gartengemüse	Weisenhomer	150 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhomer	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €