



Neuheiten!



Federweißer
Deutscher Federweißer, teilweise gegorener Traubenmost
Best.Nr. 1003371 1 Liter Flasche / 3,59 €



Roter Sauser
teilweise gegorener Traubenmost, süß und prickelnd
Best.Nr. 100348 1 Liter Flasche / 3,59 €



passend dazu



Zwiebelkuchen von der Vollkornbäckerei Köhler
Würzig und pikant, auf 100 % Dinkel-Vollkornmehl.
Best.Nr. 1403 1 Stück / 3,85 €



Zwiebelstange von der Vollkornbäckerei Köhler
mit Crème Fraîche, Gouda, Kümmel und Zwiebeln
Passender Begleiter zum Frankenschoppen und Federweißer
Best.Nr. 1411 1 Stange / 2,30 €



Apfelstrudel mit frischen regionalen Äpfeln
von der Vollkornbäcker Köhler
Best.Nr. 1380 1 Stück / 3,50 €



Kürbisbrot, von der Vollkornbäcker Köhler
goldgelb, mit leckerem Hokkaido-Kürbis
Best.Nr. 1084 1 500 g Stück / 4,60 €

für die deftige Brotzeit



Coburger Bio Blu
Feinwürziger Weiß- und Blauschimmelkäse
Best.Nr. 165137 **Aktionspreis!**
bisher 3,79 € jetzt 2,99 € / St



Grüne Oliven ohne Stein, bio-verde
mit frischen Kräutern in Öl-Marinade
Best.Nr. 563106 **Aktionspreis!**
bisher 4,69 € jetzt 4,19 € / 200 g



Hirtenkäse Trakaya
Demeter Hirtenkäse aus pasteurisierter Kuhmilch
Best.Nr. 120071 **Aktionspreis!**
bisher 2,39 € 1,99 € / 150 g



Lupinen-Rostbratwürstchen, rein pflanzlich (vegan)
Knusprig braun angebraten in der Pfanne oder auf dem Grill.
Best.Nr. 174745 **Aktionspreis!**
bisher 3,79 € jetzt 3,19 € / 200 g

In Kürze:

Auberginen richtig lagern:

Auberginen gehören zu den Fruchtgemüsen, die bezüglich ihres Lagerortes hohe Ansprüche stellen. Am längsten frisch (bis zu einer Woche) bleiben sie bei Temperaturen zwischen 10 und 13 Grad Celsius, etwa in einem kühlen Keller/Speisekammer oder einem Erdkeller. Im Kühlschrank halten Auberginen selten länger als zwei Tage, dann wird die Frucht gummiartig. Wer seine Auberginen länger konservieren möchte, friert sie am besten ein oder verarbeitet sie zu leckeren Antipasti.

Sie dürfen Auberginen nicht in der Nähe von Äpfeln oder Tomaten lagern. Der Grund: Beide geben Ethylen ab, ein Reifegas, das alles andere Gemüse oder Obst schnell altern lässt.

Tomaten richtig lagern:

Die Früchte sollten möglichst bei Temperaturen zwischen 12 und 16 °C gelagert werden. Dann bleiben sie besonders aromatisch.

Die Temperaturbedürfnisse hängen jedoch auch von der jeweiligen Sorte ab. Manche Tomaten (z. B. Rispen Tomaten) halten sich auch bei Temperaturen von 13 bis 18 °C. Wichtig ist, dass diese Temperaturzone möglichst weder über- noch unterschritten wird. Während zu niedrige Temperaturen das Geschmackserlebnis beeinträchtigen, beschleunigt zu große Wärme den Verfallsprozess.

Auberginen-Risotto mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

- 40 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Auberginen mittelgroß
- 1 Zitrone
- 850 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 60 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 15 g Ingwer
- 3 Lauchzwiebeln
- 12 Basilikumblätter

Zubereitung:

Den Ingwer, Knoblauch und die Zwiebel schälen und sehr klein hacken. Die Auberginen waschen, die Strünke entfernen und die Auberginen in Würfel schneiden. Die Zitrone waschen, die Haut abreiben und den Saft auspressen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Ingwer, Zwiebel, Auberginen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten.

Den Risottoreis dazu geben und noch 1 Minuten weiter braten.

Die heiße Brühe kellenweise hinzufügen – die nächste Kelle Brühe immer dann zugeben, wenn die vorhergehende vom Reis komplett aufgenommen ist. Sobald die Brühe verbraucht ist, den Topf vom Herd nehmen.

Den Zitronenabrieb, Saft und Ziegenkäse unter das Risotto heben und 2 Minuten ruhen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ingwer schälen und mit den Lauchzwiebeln in sehr feine Streifen schneiden.

Das fertige Risotto auf Tellern anrichten und mit den Basilikumblättern und den Ingwer-Lauchstreifen garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 37/2024
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .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 09.09.2024 bis Freitag, den 13.09.2024 KW 37 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Spaghetti, Cherrytomaten, Paprika Mix, Tomaten Regional (M,L,XL), Zwiebel gelb (M,L,XL), Weißkraut (L,XL), Staudensellerie (XL), Bananen, Apfel der Woche, Trauben weiß
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Spaghetti, Cherrytomaten, Paprika Mix, Zwiebel rot, Tomaten Regional (M,L,XL), Zwiebel gelb (M,L,XL), Staudensellerie (M,L,XL), Mangold (L,XL), Kartoffeln Laura (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Spaghetti, Cherrytomaten, Paprika Mix, Tomaten Regional (M,L,XL), Kartoffeln Laura (L,XL), Staudensellerie (XL), Bananen, Apfel der Woche, Trauben weiß
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kürbis Spaghetti, Cherrytomaten, Mangold, Paprika Mix, Staudensellerie (M,L,XL), Tomaten Regional (L,XL), Apfel Sommercrisp
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Pflaumen blau/rot, Trauben blau, Trauben weiß, Mandarinen kernarm, Orangen (M,L,XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen blau/rot, Trauben blau, weiß kernlos, Mandarinen kernarm mit Rohkost: Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen blau/rot, Trauben blau, weiß kernlos, Cherrytomaten, Radieschen, Paprika Mix
Probekorb:		Salat der Woche, Möhren, Kürbis Spaghetti, Cherrytomaten, Paprika Mix, Tomaten Regional, Kartoffeln Laura Bananen, Apfel der Woche, Trauben weiß

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, DE	9,99 / 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 Apfel der Woche, DE/IT/A/T/FR	5,59 / kg
.....St Blumenkohl, DE/NL	5,19 / Stkg Apfel Gala, FR	5,59 / kg
.....kg Buschbohnen, DE	10,79 / kgkg Apfel Elstar, FR	5,59 / kg
.....kg Cherrytomaten lose, DE	12,90 / kgkg Apfel Frühäpfel Sommercrisp, DE	5,59 / kg
.....100 g Chili Peperoni, DE	2,99 / 100 gkg Apfel Frühäpfel Collina, DE	5,59 / kg
.....kg Chinakohl, DE	7,89 / kgkg Apfelmix-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....St Fenchel, DE	8,99 / kgkg Aprikosen, TR	12,99 / 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	2,90 / Stkg Feigen, ES	32,99 / kg
.....St Kürbis Buttercup, DE	2,59 / kgSt Granatapfel, ES	3,79 / St
.....St Kürbis Butternut, DE	2,59 / kgSt Himbeeren, DE	5,99 / 125 g Schale
.....St Kürbis Delicata, DE	2,59 / kgkg Honigmelone, ES	5,69 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, DE	2,59 / kgSt Kiwi grün, IT/Gr	1,19 / St
.....St Kürbis Spaghetti, DE	2,59 / kgSt Kiwi gold, ZA	1,79 / St.
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 gkg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Lauch, DE	8,99 / kgkg Mandarinen, ZA	7,89 / kg
.....kg Mangold, DE	8,99 / kgkg Orangen, ES	7,99 / kg
.....Packung Maronen, gegart, FR	6,99 / 200 g3kg Orangen Vorratstüte, ES	23,25 / 3 kg
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kgkg Pflaumen, ES	7,89 / kg
.....kg Möhren, DE	3,35 / kgkg Trauben blau, IT	6,99 / kg
.....St Pak Choi, NL	3,99 / Stkg Trauben weiß, IT	6,99 / kg
.....kg Paprika gelb, DE	11,90 / kgkg Trauben blau, kernlos, IT	8,99 / kg
.....kg Paprika grün, DE	11,90 / kgkg Trauben weiß, kernlos, IT	8,99 / kg
.....kg Paprika rot, ES	8,49 / kgkg Wassermelone, ES	3,49 / kg
.....kg Paprika rot, DE	11,90 / kgkg Zitronen, IT/ES	7,89 / kg
.....kg Paprika Mix DE	11,90 / kgkg Zwetschgen, DE	8,49 / kg
.....kg Paprika Spitz. rot, ES	12,49 / kg		
.....kg Pastinaken, DE	7,89 / kg	Zwiebeln	
.....Bund Radieschen Regional, DE	2,90 / Bundkg Zwiebeln gelb, DE	3,70 / kg
.....St Rettich weiß, DE	3,59 / St.Bund Zwiebeln im Bund, DE	3,99 / Bund
.....St Rote Bete, DE	4,49 / kgkg Zwiebeln rot, DE	4,70 / kg
.....St Salat Batavia, DE	3,19 / Stkg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,30 / 100 g		
.....St Salat der Woche, DE	3,19 / St	Nüsse	
.....St Salat Eisberg, DE	3,30 / St Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Salat Eichblatt, DE	3,19 / St200 g Walnüsse lose, FR	2,60 / 200 g
.....St Salat Radicchio, DE	9,99 / kg		
.....100 g Salat Rucola, DE	3,19 / 100 g	Kartoffeln	
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / Stkg Frühkartoffeln Annabell (fk), DE	2,99 / kg
.....kg Spitzkraut, DE	6,49 / kgkg Frühkartoffeln Agria (vfk), DE	2,99 / kg
.....kg Staudensellerie, DE	2,99 / Stkg Frühkartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE	2,99 / kg
.....kg Tomaten Fleischtomaten, DE	8,90 / kgkg Frühkartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,99 / kg
.....kg Tomaten Regional, DE	8,90 / kg		
.....kg Tomaten, ES/IT	6,69 / kg	Pilze	
.....kg Topinambur, DE	7,99 / kg200 g Austernpilze, DE	4,20 / 200 g
.....St Weißkraut, DE	4,49 / kg200 g Champignons, DE	3,40 / 200 g
.....kg Wirsing, DE	6,29 / kg		
.....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 September 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

..... 1003	Bauernlaib	1000 g	5,20 €
..... 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 €
..... 1084	Kürbisbrot	500 g	4,60 €
..... 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

.... 1094	Focaccia Mini	1 Stück	1,50 €
.... 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 €
.... 1403	Zwiebelkuchen	1 Stück	3,85 €
.... 1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €

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 €

Kuchen

.... 1380	Apfelstrudel	1 Stück	3,50 €
.... 1374	Buchweizenkuchen (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 Brownie	1 Stück	2,95 €

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 September 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 -lactosefrei-	ÖMA	2,39 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, -lactosefrei-	Walchsee	1,99 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Frankreich	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
121656	Sommerkäse 50% -lactosefrei -	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
163304	Smoked sweet Chili, 4 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
124637	Weißbierkäse -lactosefrei-	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
	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / 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
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben	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 !
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 Fantini 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 €
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 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €