



Der Herbst naht. Morgens wird es später hell und abends früher dunkel. Wir dürfen uns jetzt ranhalten und fleißig die Kartoffeln und Kürbisse ernten und einlagern. Aktuell können wir Ihnen noch folgendes Gemüse aus unserem Anbau liefern: Verschiedene Sorten Tomaten und Paprika, Auberginen, rote und gelbe Bete, Salat, Weißkraut und Blaukraut, rote und gelbe Zwiebeln, Mangold.

### Edelmarzipanriegel in Zartbitterschokolade

Zutaten: Rohrohrzucker\*, MANDELN\* (31%), Kakaomasse\*, Wasser, Invertzuckersirup\*, Kakaobutter\*, Alkohol\* (0,7%), Bourbonvanilleschoten\* gemahlen  
Zutatenlegende\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung  
Best.Nr. 656313 40 g / **1,09 €**



**Edler Weisser Kürbis-Kernbeißer**  
Herbstliche Fülle mit nussigem Kürbiskern-Geschmack verbindet sich harmonisch mitrahmigen Schmelz.

Best.Nr. 124378 100 g / **2,39 €**

### Erdbeer Fruchtriegel von Lubs

Snack für unterwegs und Zwischendurch  
Zutaten: Datteln\*, Sultaninen\*, MANDELN\*, Reismehl\*, 3 % Erdbeerpulver\* gefriergetrocknet, 2,5 % Erdbeerpüree\*, Maisstärke\*, Zitronensaftkonzentrat\*, Vanilleextrakt\*, Sonnenblumenöl\*. Trockenfruchtanteil: 71 %  
Zutatenlegende\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung  
Best.Nr. 663232 30 g / **1,29 €**



### Hafer-Frucht-Riegel Apfel Karotte von Rapunzel

Der fruchtig-getreidige Snack für coole Kids! Die Fruchtriegel auf Haferbasis in Kombination mit sonnengetrockneten Früchten und Saftkonzentraten kommen ohne zusätzlichen Zuckerzusatz aus und sind ideal für Kids ab 3 Jahren  
Best.Nr. 663265 4 x 23 g / **2,99 €**

### Hafer-Frucht-Riegel Beere von Rapunzel

Der fruchtig-getreidige Snack für coole Kids! Die Fruchtriegel auf Haferbasis in Kombination mit sonnengetrockneten Früchten und Saftkonzentraten kommen ohne zusätzlichen Zuckerzusatz aus und sind ideal für Kids ab 3 Jahren  
Best.Nr. 663254 4 x 23 g / **2,99 €**



### Olivenöl Sicilia PGI nativ extra von Rapunzel

Fein-fruchtiges Olivenöl aus Sizilien. P.G.I. garantiert die geschützte Ursprungsbezeichnung. Der traditionelle Anbau und die schonende Verarbeitung der Oliven lassen dieses feine Öl entstehen. Feinschmecker lieben dieses hochwertige Olivenöl nicht nur für Salate, Antipasti und Pasta, sondern auch pur zu Brot.  
Best.Nr. 584166 0,5 l / **15,99 €**

### Tempeh Berglinsen

Tempeh ist ein Allrounder in der Küche!  
Man kann Tempeh würfeln oder in Scheiben schneiden, fein reiben oder häckseln. In einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braun angebraten kann Tempeh für unterschiedlichste Gerichte verwendet werden, zum Beispiel als Salat- oder Suppentopping, als Brotbelag, in Saucen, Aufläufen, Bowls, Wraps und vielem mehr.  
Best.Nr. 186399 185 g / **3,69 €**



### Schoko Pudding Pulver von dennree

Zutaten: Maisstärke\*, Kakaopulver\* stark entölt (22%), Meersalz  
\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung  
Best.Nr. 613473 3 x 45 g / **2,29 €**



### Vanille Pudding Pulver von dennree

Zutaten: Maisstärke\*, Vanillepulver\* (1,4%), natürliches Vanillearoma, Meersalz  
Zutatenlegende\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung  
Best.Nr. 613484 3 x 38 g / **2,29 €**

**!!!Achtung geänderte Bestellzeiten und Liefertage wegen dem Feiertag „Tag der Deutschen Einheit“ – Donnerstag, 03. Oktober!!!**

**Die Dienstags-, Mittwochs-, und Donnerstagskunden werden einen Tag früher beliefert. Die Freitagskunden erhalten ihre Lieferung erst am Samstag.**

**Bitte beachten Sie unbedingt, dass für die KW 40 alle Bestellzeiten geändert werden!**

### Kürbisknödel mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen:  
500 g Kartoffeln mehligkochend  
Salz  
300 g Kürbis Hokkaido  
1 Zwiebel  
100 g Champignons  
100 g Räuchertofu  
0,25 Bd. Schnittlauch  
2 El Bratöl  
Pfeffer  
80 g Kartoffelstärke  
Muskat  
80 g Butter  
10 Salbeiblätter

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen, fein reiben und ein Sieb geben. Eventuell austretende Flüssigkeit ausdrücken.  
Die Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons putzen. Champignons und Tofu klein würfeln.  
Den Schnittlauch fein schneiden.  
Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Champignons und Tofu darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Schnittlauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Kartoffeln abgießen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis und Stärke unterkneten.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 8 gleich große Knödel formen.  
In die Mitte der Knödel je eine Vertiefung drücken und 2 TL Füllung hineingeben. Öffnung schließen.  
Die Knödel in siedendem Salzwasser 8–10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen.  
Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Salbei darin 2 Minuten schwenken, damit die Butter das Aroma annimmt.  
Knödel hinzugeben und goldbraun anbraten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



## 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 <b>-lactosefrei-</b>	ÖMA	2,39 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, <b>-lactosefrei-</b>	Walchsee	1,99 € / 100 g
122815	Butterkäse, 5 Wochen gereift, mind. 50 %	dennree	2,09 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % <b>-lactosefrei-</b>	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % <b>-lactosefrei-</b>	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % <b>-lactosefrei-</b>	dennree	1,49 € / 100 g
121555	Herbstkäse, 30 Tage gereift, mind. 50 % <b>-lactosefrei-</b>	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % <b>-lactosefrei-</b>	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Waldkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % <b>-lactosefrei-</b>	Söbbeke	2,89 € / 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

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert <b>-lactosefrei-</b>	Auro ra	ca. 250 g Stück	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert <b>-lactosefrei-</b>	Auro ra	ca. 250 g Stück	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 <b>-lactosefrei-</b>	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

### Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben <b>-lactosefrei-</b>	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben <b>-lactosefrei-</b>	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben <b>-lactosefrei-</b>	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar <b>-lactosefrei-</b>	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben	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 <b>-lactosefrei-</b>	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 Fanti das Schaf	Jako bsberger	135 g Glas	4,59 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhorn er	125 g	2,29 €
162472	FrischeCreme Gartengemüse	Weisenhorn er	150 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorn er	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf (Knoblauch & Kräuter)	Jako bsberger	135 g Glas	4,59 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jako bsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone <b>-laktosefrei-</b>	Züger	250 g Becher	3,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

## Backwaren im September 2024

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

**Tägliche frisch gebacken!**

#### **Vollkornbrote**

.....	1003	<b>Bauernlaib</b>	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	<b>Kürbisbrot</b>	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	<b>Focaccia Mini</b>	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	<b>Zwiebelkuchen</b>	1 Stück	3,85 €
....	1411	<b>Zwiebelstange</b>	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	<b>Apfelstrudel</b>	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.**