



### Aktuelles vom Feld:

Vergangenes Wochenende konnten wir alle Kartoffeln ernten und einlagern. Ebenso wurden sämtliche Kürbisse vom Feld geerntet. Aktuell können wir noch Cherrytomaten sowie verschieden andere Tomatensorten in unseren Folienhäusern ernten. Weiterhin können Sie noch Paprika in unterschiedlichen Variationen, Chili, Auberginen, sowie Mangold von unserem Anbau beziehen. Grünkohl, Palmkohl und Löwenzahnsalat dürfen noch etwas wachsen.

### **Sonnenblumenkerne von Davert**

Diese aromatischen Sonnenblumenkerne stammen von ausgewählten Bio-Bauern in Europa.



Best.Nr. 520244 **Aktionspreis!**  
bisher 2,99 € jetzt 2,49 € / 500 g



*Linsen Beluga aus der Rhön, Bio-Naturland*  
Best.Nr. 500000 **Aktionspreis!**  
bisher 8,29 € 6,49 € / 500 g

### **Ziegenmilch haltbar, Andechser**

Die Bio Ziegen H-Milch wird aus 100% Bio Ziegenmilch mit natürlichem Fettgehalt hergestellt. Sie ist homogenisiert und ultrahocherhitzt.

Original verschlossen ohne Kühlung haltbar.

Best.Nr. 100416 **Aktionspreis!**  
bisher 2,99 € jetzt 2,89 € \* / 1 l



### **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 €**

**!!!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!**

### Paprika-Mangold-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 6 EL Olivenöl
- 600 g Paprika rot, gewürfelt
- 1 EL Zucker braun
- 700 ml Gemüsebrühe
- 120 g Cashewkerne
- 50 g Tomaten getrocknet, in Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Thymianblättchen
- Salz
- Pfeffer
- Chili geraspelt
- 600 g Mangold
- 80 g Crème fraîche + 2 EL für die Mangoldfüllung
- 1 TL Balsamico Bianco
- Muskat
- 600 ml Milch
- 100 g Butter
- 200 g Parmesan
- 70 g Mehl
- 1 Packung Lasagneplatten

### Zubereitung:

**Paprikafüllung:** 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in 3 EL heißem Öl anschwitzen. Die Paprika zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Zucker karamellisieren. Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Die Cashewkerne im Mixer zerkleinern. Eingelegte Tomaten klein schneiden. Cashews, Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken.

### **Mangoldfüllung:**

Mangoldstiele in kleine Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Stiele, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 5 Minuten dünsten. Blätter und Gemüsebrühe hinzufügen. 2 Minuten kochen. 2 EL Crème fraîche unterrühren.

Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Käsesoße:**

500 ml Milch mit Butter erhitzen. 100 g Parmesan unterrühren. Das Mehl in die restliche Milch rühren.

Die Soße damit andicken. Salzen und pfeffern.

Den Boden einer Auflaufform mit Soße bedecken. Lasagneplatten auflegen. Paprikafüllung darüber geben und mit Soße bedecken. Dann folgen Lasagneplatten und Mangoldfüllung. Weiter, bis alles aufgebraucht ist.

Mit Lasagneplatten und Käsesoße enden. Parmesan und Crème fraîche darauf verteilen.

Bei 170 Grad 40 Minuten backen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 40/2024  
 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 30.09.2024 bis Freitag, den 04.10.2024 KW 40 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	
	O O O O	
Gemüse/Salat:	S M L XL	
	O O O O	
Mild:	S M L XL	
	O O O O	
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kartoffeln Laura (vfk), Kürbis Buttercup, Steckrüben, Grünkohl (M,L,XL), Zwiebel rot (L,XL)
	O O O O	Birnen, Zwetschgen (XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen blau/rot, Kiwi, Trauben blau, Trauben weiß, Orangen,
	O O O O	Kiwi Gold (L,XL), Mango (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen blau/rot, Trauben blau, weiß kernlos, Zwetschgen
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Äpfel, Birnen, Pflaumen blau, Trauben blau, weiß kernlos, Zwetschgen, Spitzpaprika, Cherrytomaten, Möhren
Probekorb:		

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,89 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,37 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	5,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, DE/IT/A/T/FR	4,99 / kg
.....St Blumenkohl, DE/NL	5,99 / St	.....kg Apfel Gala, FR	4,99 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	9,89 / kg	.....kg Apfel Elstar, FR	4,99 / kg
.....kg Buschbohnen, DE/Regio	10,79 / kg	.....kg Apfel Holsteiner Cox, DE	4,99 / kg
.....kg Cherrytomaten lose, DE/Regio	12,90 / kg	.....kg Apfel Deljonca	4,99 / kg
.....100 g Chili Peperoni, DE/Regio	2,99 / 100 g	.....kg Apfel Santana, DE	4,99 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Fenchel, DE/Regio	8,89 / kg	.....kg Aprikosen, TR	12,99 / kg
.....St Gelbe Bete, DE/Regio	4,89 / kg	.....St Avocado, MA/ES/MX	2,79 / St
.....St Grünkohl, DE/Regio	8,89 / kg	.....kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Gurken Minigurken, DE/Regio	9,89 / kg	.....kg Birnen, IT	5,59 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Knoblauch, ES	1,79 / 100 g	.....St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
.....kg Knollensellerie, DE	5,59 / kg	.....St Grapefruit, PE	3,99 / St
.....St Kohlrabi, DE/Regio	2,90 / St	.....St Granatapfel, ES	3,49 / St
.....St Kürbis Buttercup, DE/Regio	2,59 / kg	.....St Himbeeren, DE	5,99 / 125 g Schale
.....St Kürbis Butternut, DE/Regio	2,59 / kg	.....St Kiwi aii, DE	4,99 / 125 g Schale
.....St Kürbis Delicata, DE/Regio	2,59 / kg	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....St Kürbis Hokkaido, DE/Regio	2,59 / kg	.....St Kiwi gold, ZA	1,69 / St
.....St Kürbis Spaghetti, DE/Regio	2,59 / kg	.....kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	.....St Mango, ES	4,49 / St
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kg	.....kg Orangen, ES	7,99 / kg
.....kg Mangold, DE/Regio	8,99 / kg	.....3kg Orangen Vorratstüte, ES	23,25 / 3 kg
..Packung Maronen, gegart, FR	6,99 / 200 g	.....kg Pflaumen, ES	7,89 / kg
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....kg Trauben blau, IT	6,59 / kg
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	.....kg Trauben weiß, IT	5,99 / kg
.....St Pak Choi, NL	3,99 / St	.....kg Trauben blau, kernlos, IT	8,99 / kg
.....kg Paprika grün, DE	11,90 / kg	.....kg Trauben weiß, kernlos, IT	8,99 / kg
.....kg Paprika rot, DE/Regio	11,90 / kg	.....kg Zitronen, IT/ES	7,19 / kg
.....kg Paprika Mix DE/Regio	11,90 / kg	.....kg Zwetschgen, DE	8,49 / kg
.....kg Pastinaken, DE/Regio	7,89 / kg		
.....Bund Radieschen Regional, DE	2,90 / Bund	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Rettich weiß, DE	3,59 / St.	.....kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,70 / kg
.....St Rote Bete, DE/Regio	3,99 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, DE	3,99 / Bund
.....St Salat Batavia, DE/Regio	3,19 / St	.....kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,70 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,30 / 100 g	.....kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Salat der Woche, DE/Regio	3,19 / St		
.....St Salat Eisberg, DE/Regio	3,30 / St	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Eichblatt, DE/Regio	3,19 / St	.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Salat Radicchio, DE	9,89 / kg		
.....100 g Salat Rucola, DE	3,35 / 100 g	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / St	.....kg Kartoffeln Annabell (fk), DE	2,99 / kg
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	4,89 / kg	.....kg Kartoffeln Agria (vfk), DE	2,99 / kg
.....kg Staudensellerie, DE/Regio	3,89 / St	.....kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE	2,99 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	5,99 / St	.....kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Tomaten Fleischtomaten, DE/Re	8,90 / kg		
.....kg Tomaten Regional, DE/Regio	8,90 / kg	<b>Pilze</b>	
.....kg Topinambur, DE	7,99 / kg	.....200 g Austernpilze, DE	3,89 / 200 g
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	.....200 g Champignons, DE	3,30 / 200 g
.....kg Wirsing, DE/Regio	4,99 / kg	.....100 g Shiitake, DE	3,30 / 100 g
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg		
.....kg Zucchini, DE/Regio	4,99 / kg		
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g		

<b>Sprossen / Kräuter</b>		
....Schale	Kresse, DE/Regio	1,10 / Schale
.....Bund	Petersilie, DE/Regio	2,79 / Bund
.....Topf	Basilikum im Topf, DE	3,19 / Topf
.....Topf	Schnittlauch im Topf, DE	3,99 / Topf

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

## 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.**