



ACHTUNG! Liefertagänderung für die Freitagskunden wegen dem Feiertag Allerheiligen am Freitag, den 01.11.2024. Die Freitagskunden werden erst am Samstag, den 02.11.24 beliefert. An den Bestellzeiten ändert sich nichts.

Aktuelles vom Feld:

Die Tomatensaison neigt sich dem Ende zu. Wir können nur noch vereinzelt von unseren Tomaten ernten. Das Gleiche gilt für die Paprikas. Auberginen und Cillys sind noch in kleinen Mengen von unserem Anbau lieferbar. Palmkohl, Grünkohl, Mangold, Zwiebeln rot sowie verschiedene Kartoffelsorten, Kürbisse, Löwenzahnsalat sowie Zuckerhutsalt sind nach wie vor von unserem Anbau lieferbar.

Eine große Bitte an alle Kunden: Wir können das Einlegepapier von den Lieferungen an Sie, nicht wiederverwenden.

Wir bitten Sie dieses Papier selber zu entsorgen, z.B. indem Sie es für Ihren Bio-Abfall benutzen oder in die Blaue Tonne geben. **VIELEN DANK!**



Mandeln blanchiert und gemahlen, von dennree

Bio-Mandelkerne, gemahlen eignen sich bestens zum Backen. Für die dennree Mandelkerne werden aromatische Mandelkerne aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet und gemahlen. Sie eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Backwaren aller Art.
Best.Nr. 456399 200g / 4,99 €



Milch Michl Schokolade von Rapunzel

Vollmilchschokolade mit feiner Milchcreme-Füllung. Nicht nur für Kinder ein Hit - fair gehandelt von Rapunzel HAND IN HAND-Partnern. Das intensive Conchieren ist neben den wertvollen Rohstoffen das eigentliche Geheimnis des wahren Schokoladengenusses. Durch die Kunst des Conchierens entwickelt sich der anfänglich noch verborgene Reichtum an kakaoeigenen Aromen Stufe um Stufe bis zur vollen Entfaltung. Gleichzeitig entsteht vollkommene Feinheit und der unvergleichlich zarte Schmelz.

Best.Nr. 623272 100 g / 2,79 €



Rum-Trauben-Nuss Schokolade von Rapunzel

Milchschokolade mit einer kernig fruchtigen Mischung aus Trauben, Haselnüssen und einem Schuss Rum, abgerundet mit echter Bourbon Vanille.
Best.Nr. 630066 100 g / 2,79 €



Süßkartoffel Schupfnudeln, frisch

Frische Teigwaren aus Süßkartoffel und Hartweizengrieß; pfannenfertige Zubereitung.

Best.Nr. 181708 400 g / 3,69 €

Gratinkäse "Quattro Formaggi" von Söbbeke

Geriebener Käse hergestellt aus Bio Schnittkäse und Bio Hartkäse, 50 % Fett i. Tr.
Geriebener Käse zum Überbacken, für Salate und für vieles mehr
Best.Nr. 588527 340 g / **2,99 €**



Kakao Getränk, Instant von Naturata

Himmlisch intensiver Kakaogenuss mit angenehmer Süße für Groß und Klein. Das Pulver löst sich sowohl in warmer als auch in kalter Milch wunderbar auf.
Best.Nr. 495101 350 g / 6,59 €



Heiße Schokolade von Naturata

Die köstliche Komposition aus Kakao und Sucanat Vollrohrzucker hat einen intensiv schokoladigen Geschmack mit dezenter Süße. Das schokoladige Heißgetränk von Naturata versüßt Ihren Alltag!

Best.Nr. 494987 350 g / 5,99 €



Grünkohlcurry mit Kichererbsen und Hokkaido-Kürbis

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Grünkohl geputzt
- 200 g Hokkaido Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL rote Currypaste
- 350 g Kichererbsen aus dem Glas
- 200 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, etwas Öl

Zubereitung:

Die Grünkohlblätter waschen, trocken schütteln und vom Strunk entfernen. Klein schneiden.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Hokkaido waschen, die Kerne entfernen und die benötigte Menge in Würfel schneiden.
Etwas Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch anbraten.
Die Grünkohl- und Kürbisstücke hinzugeben und anbraten. Nach wenigen Minuten die Currypaste hinzugeben und kurz mitbraten.
Danach das Ganze mit Kokosmilch und Brühe aufgießen, Kichererbsen hinzugeben und mit Salz und gegebenenfalls noch etwas Currypaste abschmecken.
Circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Fertig!
Tipp: Mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 43/2024
 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 21.10.2024 bis Freitag, den 25.10.2024 KW 43 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Paprika grün, Kürbis Butternut, Kartoffeln Laura, Gelbe Bete (M, L, XL), Fenchel (L, XL), O O O O Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Paprika grün, Kürbis Butternut, Kartoffeln Laura, Gelbe Bete, Fenchel, O O O O Schwarzkohl (M, L, XL), Navetrübchen (L, XL), Spitzkraut (XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Paprika grün, Kürbis Butternut, Kartoffeln Laura, Gelbe Bete (M, L, XL), Fenchel (L, XL), O O O O Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Paprika grün, Kürbis Butternut, Kartoffeln Laura, Gelbe Bete (M, L, XL), Fenchel (L, XL), O O O O Äpfel der Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen, Birnen, Kiwi, Trauben weiß, Trauben blau, Orangen, Zitronen O O O O
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Clementinen, O O O O mit Rohkost: Bananen, Äpfel, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Clementinen, Schlangengurke, Radieschen, Kohlrabi
Probekorb:		Salat Endivien, Möhren, Paprika grün, Kürbis Butternut, Kartoffeln Laura, Gelbe Bete, Fenchel, Bananen, Äpfel der Woche, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kgSt Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,89 / kgSt Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,40 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,89 / kgkg Apfel der Woche, DE/IT/A/T/FR	5,99 / kg
.....St Blumenkohl, DE/NL	5,99 / Stkg Apfel Gala, FR/IT	5,99 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	9,69 / kgkg Apfel Elstar, DE/Regio	5,99 / kg
.....kg Buschbohnen, IT	10,79 / kgkg Apfel Holsteiner Cox, DE	5,99 / kg
.....kg Cherrytomaten lose, DE/Regio	12,90 / kgkg Apfel Deljonca, DE/Regio	5,99 / kg
.....100 g Chili Peperoni, DE/Regio	2,99 / 100 gkg Apfel Santana, DE	5,99 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	6,79 / kgkg Apfelmix-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Fenchel, DE/Regio	8,89 / kgSt Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....St Gelbe Bete, DE/Regio	4,89 / kgkg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio	8,89 / kgkg Birnen, DE	6,79 / kg
.....kg Gurken Minigurken, GR	9,89 / kgkg Clementinen, DE	6,79 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 gSt Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Knoblauch, ES	1,79 / 100 gSt Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,59 / kgSt Grapefruit, ES	3,39 / St
.....St Kohlrabi, DE/Regio	2,90 / StSt Granatapfel, ES	3,90 / St
.....St Kürbis Butternut, DE/Regio	1,99 / kgSt Himbeeren, DE	5,99 / 125 g Schale
.....St Kürbis Delicata, DE/Regio	2,49 / kgSt Kaki/Sharon, ES	2,29 / St
.....St Kürbis Hokkaido, DE/Regio	1,99 / kgSt Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....St Kürbis Spaghetti, DE/Regio	1,99 / kgSt Kiwi gold, ZA	1,79 / St
.....kg Kurkuma, PE	1,89 / 100 gkg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kgSt Mango, ES	4,49 / St
.....kg Mangold, DE/Regio	8,99 / kgkg Orangen, ES	6,79 / kg
.....Packung Maronen, gegart, FR	6,99 / 200 g3kg Orangen Vorratstüte, ES	19,74 / 3 kg
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kgkg Pflaumen, ES	7,89 / kg
.....kg Möhren, DE/Regio	2,99 / kgkg Satsuma, ES ?	6,79 / kg
.....kg Navetrübchen, DE	7,39 / kgkg Trauben blau, IT	6,59 / kg
.....St Pak Choi, NL	3,99 / Stkg Trauben weiß, IT	5,99 / kg
.....kg Paprika grün, DE	9,90 / kgkg Zitronen, IT/ES	7,69 / kg
.....kg Paprika rot, DE/Regio	11,90 / kg		
.....kg Paprika Mix DE/Regio	11,90 / kg	Zwiebeln	
.....kg Pastinaken, DE/Regio	7,89 / kgkg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,80 / kg
.....Bund Radieschen Regional, DE	2,90 / BundBund Zwiebeln im Bund, DE	3,99 / Bund
.....St Rettich weiß, DE	2,99 / Stkg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Rote Bete, DE/Regio	3,99 / kgkg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kg		
.....St Salat Batavia, DE/Regio	3,19 / St	Nüsse	
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,30 / 100 g Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Salat der Woche, DE/Regio	3,19 / StSt Kokosnuss, CL	2,69 / St
.....St Salat Eisberg, DE/Regio	3,49 / St		
.....St Salat Eichblatt, DE/Regio	3,19 / St	Kartoffeln	
.....St Salat Endivien, DE/Regio	3,89 / Stkg Kartoffeln Annabelle (fK), DE/Regio	2,99 / kg
.....100 g Salat Feldsalat, DE	2,90 / 100 gkg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	2,99 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	9,89 / kgkg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/Regio	2,99 / kg
.....100 g Salat Rucola, DE	3,35 / 100 gkg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....St Salat Zuckerhut, DE	7,89 / kg		
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / St	Pilze	
.....kg Schwärzkohl, DE/Regio	8,89 / kg200 g Austernpilze, DE	3,90 / 200 g
.....kg Schwärzeln, NL	6,49 / kg200 g Champignons, DE	3,30 / 200 g
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	4,99 / kg100 g Shiitake, DE	3,30 / 100 g
.....kg Staudensellerie, DE/Regio	3,89 / St		
.....kg Steckrüben, DE/Regio	5,99 / St	Sprossen / Kräuter	
.....kg Tomaten Fleischtomaten, DE/Re	8,90 / kgSchale Kresse, DE/Regio	1,10 / Schale
.....kg Tomaten Regional, DE/Regio	8,90 / kgBund Petersilie, DE/Regio	2,79 / Bund
.....kg Topinambur, DE	7,99 / kgTopf Schnittlauch im Topf, DE	3,99 / Topf
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg		
.....St Wirsing, DE/Regio	4,99 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg		
.....kg Zucchini, ES	8,49 / kg		
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g		

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

Aktuelles Käseangebot im Oktober 2024

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, -lactosefrei-	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 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
124378	Edler Weisser Kürbis-Kernbeißer, 3 Wochen gereift	ÖMA	2,39 € / 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
121555	Herbstkäse, 30 Tage gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Aurora Gold	2,39 € / 100 g
162371	Hooildammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Hooildammer	2,59 € / 100 g
163495	Hooildammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hooildammer	2,59 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Waldkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	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%	Hooildammer	3,39 € / 100 g

Abgepackte Käse

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

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben -lactosefrei-	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar -lactosefrei-	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	Ziegenbutterkäse in Scheiben -lactosefrei-	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	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	Weißenhorn	125 g	2,29 €
162472	FrischeCreme Gartengemüse	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorner	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 -lactosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

Backwaren im Oktober 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	5,20 €
.....	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 €
.....	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 €
.....	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

.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,50 €
.....	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 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
.....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
.....	1270	Nusschnitte	1 Stück	3,40 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,95 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,50 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €
.....	1384	Schokobanane	1 Stück	3,20 €

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