



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 ist beendet. Paprika, Chili und Auberginen aus unseren Folienhäusern sind noch lieferbar. Weiterhin können wir Mangold, Schwarzkohl, Grünkohl vom Feld ernten. Auf Lager sind weiterhin verschiedene Sorten Kartoffeln und Zwiebeln rot aus unserem Anbau.

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!

Samba Snack von Rapunzel

Knackige, frische Dinkelwaffeln gefüllt mit Haselnuss-Schoko-Creme - ein knuspriger Snack für Groß und Klein. 26% Haselnüsse machen die cremige Samba-Füllung so lecker und aromatisch. Verfeinert mit echter Bourbon-Vanille.

Best.Nr. 645322 25 g / 0,79 €



Vegetarisches Cordon Bleu von dennree

Vegetarisches Erzeugnis nach Art eines Schnitzels auf Basis von Soja, gefüllt mit Gouda (7%) und vegetarischem Erzeugnis nach Art eines Schinkens auf Basis von Rapsöl (5%), paniert, frittiert, vorgegart

Best.Nr. 184487 200 g / 3,89 €

Landlust November/Dezember 2024, Zeitschrift

Klassischer Adventsschmuck mit Ilex

- Filigrane Kränze zum Advent
- Oberlausitz: Im Land der Herrnhuter Sterne
- Herzhafte Gerichte aus dem Waffeleisen
- Rosenkohl in der Suppe, im Risotto und Salat.....u.v.m.

Best.Nr. 123570 1 Zeitschrift / 5,20 €



Küchenmesser gebogen von Herder, Buche

Dieses Küchenmesser ist von höchster Qualität und eignet sich perfekt für die Benutzung in der Küche, zum Beispiel um Obst oder Kartoffeln zu schälen, Gemüse zu schneiden und mehr.

Best.Nr. 704215 1 Stück / 6,99 €

Zündwolle/Anzünder für Kamin, Grill oder Ofen, von Feuerwalze

Holzwole und nachhaltiges, pflanzliches Wachs.

Geballte Öko-Power für Ihren Kamin, Grill oder Ofen.

Best.Nr. 842081 1 Karton mit 32 Anzündern / 3,99 €



Zündhölzer von Solufire

FSC Zertifiziert Sicherheitszündhölzer - kein Funkenflug - kein Nachglimmen - kein Selbstentzünden - sehr stabiles Espenholz - Europäische Produktion

Best.Nr. 816625 3 x 100 St Packung / 1,29 €



Tortilla mit Bohnen-Mais-Füllung

Zutaten für 6 Tortillas:

- 90 g Dinkel
- 65 g Maismehl
- 3 El Sonnenblumenöl
- 0,5 TL Meersalz
- 250 g Kidneybohnen aus dem Glas
- 250 g weiße Bohnen aus dem Glas
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika grün
- 2 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 g Mais aus dem Glas
- Kräutersalz
- Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Tortillas selber machen

- Den Dinkel fein mahlen. Mit dem Maismehl mischen. 75 ml Wasser, Sonnenblumenöl und Meersalz zugeben.
- Alles zu einem festen Teig verkneten. Ist er rissig, etwas Wasser zugeben.
- 6 gleich große Kugeln formen. Flach drücken und kreisrund dünn ausrollen.
- Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Tortillas nacheinander bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten von beiden Seiten bräunen, bis sie Blasen werfen. Im Backofen bei 50 °C warm halten.

Füllung für Wraps

- Bohnen und Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika fein würfeln und im heißen Olivenöl anbraten.
- Das Tomatenmark zugeben, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten.
- Mais und Bohnen zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Füllung in die Tortillas wickeln und servieren.
- Tipp: Dazu passt ein scharfer Tomaten- oder Avocado-Dip.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 44/2024
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w . g r a s - h u e p f e r . d e , D E - O K O - 0 3 7

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag den 28.10.2024 bis Samstag, den 02.11.2024 KW 44 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Knollensellerie, Lauch (M, L, XL), Rettich schwarz (L, XL), O O O O Bananen, Apfel, Clementinen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Knollensellerie, Lauch, Grünkohl (M, L, XL), O O O O Rote Bete (L, XL), Zwiebeln gelb (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Knollensellerie, Lauch (M, L, XL), Rettich schwarz (L, XL), O O O O Bananen, Apfel, Clementinen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Knollensellerie, Lauch (M, L, XL), Kresse (M, L, XL), O O O O Grünkohl (L, XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Clementinen, Birnen, Trauben blau, Trauben weiß, Zitronen O O O O
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Äpfel, Bimem, Clementinen, Trauben blau kemlos O O O O mit Rohkost: Bananen, Apfel, Bimem, Clementinen, Trauben blau kemlos, Schlangengurke, Möhren, Radieschen
Probekorb:		Salat, Möhren, Kartoffeln Annabelle, Kürbis Hokkaido, Knollensellerie, Lauch, Rettich schwarz, Bananen, Apfel, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St	Auberginen, DE/RegioSt	Ananas, CRTogo
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, ESSt	Apfel 3 kg Vorratsstüte
.....St	Blaukraut, DE/Regiokg	Apfel der Woche, DE/IT/AT/FR
.....St	Blumenkohl, DE/NLkg	Apfel Deljonca, DE/Regio
.....kg	Broccoli, DE/Regiokg	Apfel Elstar, DE/Regio
.....kg	Buschbohnen, ITkg	Apfel Gala, FR/IT
.....ca.250 g	Cherrytomaten, ESkg	Apfel Holsteiner Cox, DE
.....100 g	Chili Peperoni, DE/Regiokg	Apfel Pinova, DE
.....kg	Chinakohl, DE/Regiokg	Apfel Topaz, DE
.....St	Fenchel, DE/Regiokg	Apfelbrei-Apfel (Äpfel mit Fehlern)
.....St	Gelbe Bete, DE/RegioSt	Avocado, MA/ES/MX
.....St	Grünkohl, DE/Regiokg	Bananen, EC / PE / DO
.....100 g	Ingwer, Ch/Pekg	Birnen, DE
.....kg	Knoblauch, ESkg	Clementinen, DE
.....kg	Knollensellerie, DE/RegioSt	Datteln, große Früchte, IL
.....St	Kohlrabi, DE/RegioSt	Datteln deglet Nour, TN
.....St	Kürbis Butternut, DE/RegioSt	Grapefruit, ES
.....St	Kürbis Delicata, DE/RegioSt	Granatapfel, ES
.....St	Kürbis Hokkaido, DE/RegioSt	Himbeeren, DE
.....St	Kürbis Spaghetti, DE/RegioSt	Kaki/Sharon, ES
.....kg	Kurkuma, PESt	Kiw i grün, IT/Gr
.....kg	Lauch, DE/RegioSt	Kiw i gold, ZA
.....kg	Mangold, DE/Regiokg	Limetten, BR
.....Packung	Maronen, gegart, FRSt	Mango, ES
.....Stange	Meerrettich, ATkg	Orangen, ES
.....kg	Möhren, DE/Regio3kg	Orangen Vorratsstüte, ES
.....kg	Navetrübchen, DEkg	Pflaumen, ES
.....St	Pak Choi, NLkg	Satsuma, ES ?
.....kg	Paprika grün, DEkg	Trauben blau, IT
.....kg	Paprika rot / gelb, DE/Regiokg	Trauben weiß, IT
.....kg	Paprika rot, ESkg	Trauben blau kernlos, IT
.....kg	Pastinaken, DE/Regiokg	Trauben weiß kernlos, IT
.....Bund	Radieschen Regional, DEkg	Zitronen, IT/ES
.....St	Rettich weiß, DE		
.....kg	Rettich rosa, FR		
.....kg	Rettich schwarz, ATkg	Zwiebeln
.....St	Rote Bete, DE/RegioBund	Zwiebeln gelb, DE/Regio
.....kg	Rosenkohl, NLkg	Zwiebeln im Bund, DE
.....St	Salat Batavia, DE/Regiokg	Zwiebeln rot, DE/Regio
.....100 g	Salat Chiccoree, DE/NLkg	Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE
.....St	Salat der Woche, DE/Regio		
.....St	Salat Eisberg, DE/Regio Beutel	Nüsse
.....St	Salat Eichblatt, DE/Regio		Erdnüsse mit Schale, EG
.....St	Salat Endivien, DE/Regio		
.....100 g	Salat Feldsalat, DEkg	Kartoffeln
.....St	Salat Radicchio, DEkg	Kartoffeln Annabelle (fK), DE/Regio
.....100 g	Salat Rucola, DEkg	Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio
.....St	Salat Zuckerhut, DEkg	Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/Regio
.....St	Schlangengurke, ESkg	Kartoffeln mehlig, Karlana, DE
.....kg	Schwarz Kohl, DE/Regio		
.....kg	Schwarz Wurzel, NL200 g	Pilze
.....kg	Spitzkraut, DE/Regio200 g	Austernpilze, DE
.....kg	Stangensellerie, DE/Regio100 g	Champignons, DE
.....kg	Steckrüben, DE/Regio		Shiitake, DE
.....kg	Tomaten Fleischtomaten, DE/Regio		
.....kg	Tomaten Regional, DE/Regio ?	Sprossen / Kräuter	
.....St	Weißkraut, DE/RegioSchale	Kresse, DE/Regio
.....St	Wirsing, DE/RegioBund	Petersilie, DE/Regio
.....kg	Wurzelpetersilie, DE/RegioTopf	Schnittlauch im Topf, DE
.....kg	Zucchini, ES		
.....St	Zuckermais, vakuum, DE		

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

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	Ziegenbuttermilchkäse 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.