



! ACHTUNG - Feiertag 1. MAI & Feiertag CHRISTI HIMMELFAHRT!

Liefertagsverschiebungen und Bestellschlussänderungen!

In der Kalenderwoche 18 und 19 beliefern wir Dienstags- und Mittwochskunden einen Tag **früher** als gewohnt.

Bitte beachten Sie auch die **geänderten Bestellfristen!**

Für Dienstagskunden ist der Bestellschluss für die KW 18 am bereits **am Freitag 26.04. um 12:00 Uhr** und für die KW 19 **am Freitag 03.05. um 12:00 Uhr**

Für Mittwochskunden ist der Bestellschluss für die KW 18 am Montag 29.04. um 6:00 Uhr. (unverändert) für die KW 19 am Montag 06.05. um 6:00 Uhr. (unverändert)

Sprossen-Mix 1, 4x 20 g Pep up life sind die Innovation im Sprossensektor.

Noch nie war es so einfach und bequem möglich, jederzeit und überall über frisches Gemüse und wertvolle Nahrung zu verfügen. Sprossen - Der richtige Pep für vollwertige Ernährung
Zutaten: Mungobohnen, Roggen, Sonnenblumenkerne, Bockhornkleesamen; 100% kontrolliert biologischem Anbau

Best.Nr. 523754 **Aktionspreis!**
bisher 2,69 € jetzt 2,40 € / 80 g



Sprossen-Mix 2, 4x20g Pep up life sind die Innovation im Sprossensektor.

Noch nie war es so einfach und bequem möglich, jederzeit und überall über frisches Gemüse und wertvolle Nahrung zu verfügen. Sprossen - Der richtige Pep für vollwertige Ernährung
Zutaten: Mungobohnen, Linsen, Buchweizen, SENFSAHMEN; 100% kontrolliert biologischem Anbau

Best.Nr. 523809 **Aktionspreis!**
bisher 2,69 € jetzt 2,40 € / 80 g



Sprossen-Glas von Eschenfelder
Mit unseren Sprossengläsern können Sie täglich das ganze Jahr über Gesundheit ernten. Die Kombination aus Glas und feinmaschigem Sieb aus nickelfreiem Edelstahl, garantiert eine mühelose und hygienisch saubere Sprossenzucht ohne Erde.
Best.Nr. 843164 **1 Glas mit Siebdeckel 10,49 €**



**Eschenfelder Abtropfgestell für 2 Sprossen-Gläser
Aus Edelstahl**
Best. Nr. 843175 1 Gestell 10,99 €



Abtropfschale weiß für zwei Sprossen-Gläser
Keramik-Abtropfschale sehr hochwertiger deutscher Qualität - hochgebrannt und lebensmittelecht glasiert - für die Verwendung von zwei Sprossengläsern und dem entsprechenden Abtropfgestell.
Maße in cm: L x B x H: 24 x 13 x 2
Best.Nr. 843197 1 Stück / 15,99 €

Obst- und Gemüsenetz 2Stk./Set

Dieses praktische Obst- und Gemüsenetz mit Zugband zum Verschnüren ist ein nachhaltiger Einkaufshelfer, der bei keinem Wochenmarkt-Besuch fehlen sollte. Der Beutel aus ungefärbter und ungebleichter Bio-Baumwolle eignet sich einerseits für den Einkauf und dank der netzartigen, atmungsaktiven Struktur auch für die Aufbewahrung von Obst und Gemüse. Das unbehandelte Material ist waschbar und deshalb unbegrenzt wiederverwendbar und bietet eine umweltfreundliche Alternative zu Plastik-Wegwerfbeuteln.
Best.Nr. 712598 **1 Set / 2,99 €**



Spaghetti mit Spinat und Hafersahne

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Spinat
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Zwiebel
400 g Dinkel-Spaghetti
Salz
2 EL Olivenöl zum Braten
50 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafersahne
2 EL Sojasoße
Pfeffer
Kapuziner-Kresseblüten nach Belieben

Zubereitung:

Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
Inzwischen das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln 1 Minute in der Pfanne anbraten.
Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Aufkochen und 1 Minuten köcheln lassen.
Die gut abgetropfte Spaghetti zugeben und durchschwenken.
Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.
Tipp: Vor dem Servieren mit Kapuzinerkresse- oder Stiefmütterchenblüten garnieren

Wir wünschen Ihnen eine guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 17/2024

97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a

Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336

Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

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

Name:

Kundennr:

Tel.:

Lieferwoche:



Von Montag den 22.04.2024 bis Freitag, den 26.04.2024 KW 17 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Broccoli, Auberginen (L,XL), Radieschen Regional (XL)
	O O O O	Äpfel der Woche, Bananen, Trauben blau,rot kernlos
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Broccoli, Auberginen, Radieschen Regional, Zwiebel im Bund (M,L,XL)
	O O O O	Schlangengurken Regional (L,XL), Salat Rucola (XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Broccoli, Auberginen (L,XL), Radieschen Regional (XL)
	O O O O	Äpfel der Woche, Bananen, Trauben blau,rot kernlos
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Regional, Möhren violett, Radieschen Regional, Weißkraut - neue Ernte -, Zwiebel gelb, Schlangengurken(M,L,XL)
	O O O O	Austernpilze (L,XL), Kartoffeln Nicola (XL), Äpfel Gala
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Trauben weiß, kernlos
	O O O O	Trauben blau kernlos (L,XL) Grapefruit (XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen, Trauben blau, weiß kernlos, Mandarinen kernarm
	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Äpfel, Birnen, Trauben blau, weiß kernlos, Mandarinen, Schlangengurke, Cherrytomaten, Kohlrabi, Möhren
Probekorb:		Salat der Woche, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Broccoli, Auberginen, Radieschen Regional
		Äpfel der Woche, Bananen, Trauben blau,rot kernlos

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, ES	6,79 / kg	St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,39 / kg	St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	15,99 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE	4,99 / kg	kg Apfel der Woche, DE	5,49 / kg
.....kg Blumenkohl, FR	5,39 / kg	kg Apfel Crimson Crisp, DE	5,49 / kg
.....kg Broccoli, IT	6,79 / kg	kg Apfel Elstar, DE	5,49 / kg
.... 250 g Cherrytomaten, NL	4,00 / 250 g	kg Apfel Gala, DE	5,49 / kg
.... 100 g Chili Peperoni, ES	3,29 / 100 g	kg Apfel Jongold, DE	5,49 / kg
.....St Chinakohl, ES	6,79 / kg	kg Apfel Pinova, DE	5,49 / kg
.....St Fenchel, IT	4,49 / kg	kg Apfel Topaz, DE	5,49 / kg
.....kg Fleischtomaten, GR	7,89 / St.	kg Apfel Braeburn, DE	5,49 / kg
.....kg Gurken Minigurken, ES	8,19 / kg	kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,49 / kg
.....kg Grünkohl, DE	8,99 / kg	St Avocado, MA/ES/MX	2,99 / St
.... 100 g Ingwer, Ch/Pe	1,79 / 100 g	kg Bananen, EC / PE / DO	3,12 / kg
.....kg Knoblauch, AT	2,25 / 100 g	kg Birnen, AG	6,29 / kg
.....kg Knollensellerie, DE	4,49 / kg	St Datteln, große Früchte, IL	6,30 / 200 g
.....St Kohlrabi, ES	1,99 / St	St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g
.....kg Lauch, DE	6,29 / kg	St Grapefruit, GR	2,99 / St
.....kg Mangold, IT	7,89 / kg	St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	St Limetten, BR	8,99 / kg
.....kg Möhren, Frühmöhren, IT	2,59 / kg	St Mandarinen, MA	5,99 / St
.....kg Möhren violett/rot, DE	5,19 / kg	St Mango, PE	4,99 / St
.....St Pak Choi, I, NL	3,39 / St.	kg Orangen, ES	4,49 / kg
.....kg Paprika gelb, ES	11,29 / kg	 3 kg Orangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg Paprika grün, ES	9,59 / kg	 kg Trauben blau,rot kernlos, ZA	15,59 / kg
.....kg Paprika rot, ES	10,49 / kg	 kg Trauben weiß, kernlos, ZA	15,59 / kg
.....kg Paprika Spitz. rot, ES	13,49 / kg	kg Blutorangen, ES	4,49 / kg
.....kg Rhabarber, DE	11,19 / kg	 3 kg Blutorangen Vorratstüte, ES	13,17 / 3 kg
.....kg Pastinaken, DE	6,29 / kg	kg Zitronen, IT/ES	4,99 / kg
..... Bund Radieschen, IT	2,90 / Bund		
.....Bund Radieschen Regional, DE	3,59 / Bund	Zwiebeln	
..... St Rettich weiß, IT	4,49 / kg	kg Schalotten, FR	7,89 / kg
.....Bund Rote Bete im Bund, IT	4,49 / St	kg Zwiebeln gelb, DE	3,99 / kg
.....St Salat Batavia, IT	2,89 / St	Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.... 100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,32 / 100 g	kg Zwiebeln rot, DE	6,79 / kg
.....St Salat der Woche, IT	2,89 / St	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, ES	4,49 / kg
.....St Salat Eisberg, IT	3,99 / St		
.....St Salat Eichblatt, IT	2,89 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Endivien, IT	3,99 / St	Schale Kresse, Regio	1,10 / Schale
.... 100 g Salat Feldsalat, DE	2,80 / 100g	Bund Petersilie, DE	2,69 / Bund
.... 100 g Salat Mix, IT	2,80 / 100g	 100 g Bärlauch, DE	4,50 / 100 g
..... St Salat Radicchio, IT	7,89 / kg	Topf Basilikum im Topf, DE	2,99 / Topf
.....St Salat Regional, DE	3,39 / St.	Topf Petersilie im Topf, DE	3,59 / Topf
.... 100 g Salat Rucola, IT	2,80 / 100 g	Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,99 / Topf
.....St Schlangengurke, ES	2,19 / St		
.....St Schlangengurke, DE	2,99 / St	Nüsse	
.....kg Schwarzkohl, IT	10,99 / kg	Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....kg Spargel grün, GR	18,90 / kg	 200 g Walnüsse lose, FR	3,20 / 200 g
.....kg Spargel weiß, GR	29,99 / kg		
.....kg Spinat, FR	12,29 / kg	Kartoffeln	
.....kg Spitzkraut, ES	4,99 / kg	kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	3,59 / kg
.....St Stangensellerie, IT	2,99 / St	kg Kartoffeln Nicola (fck), Regio	3,59 / kg
.....kg Tomaten, ES/IT	6,29 / kg	kg Kartoffeln Laura, (vfk), Regio	3,59 / kg
.....kg Topinambur, DE	6,29 / kg	kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,59 / kg
.....St Weißkraut, DE	4,99 / kg		
.....St Wirsing, DE	6,29 / kg	Pilze	
.....kg Wurzelpetersilie, DE	11,29 / kg	 200 g Austernpilze, Regio	4,00 / 200 g
.....kg Zucchini, IT	4,49 / kg	 200 g Champignons, Regio	3,40 / 200 g
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	 150 g Kräuterseitlinge, DE	4,95 / 150 g
		 100 g Shiitake-Pilze, DE	3,40 / 100 g

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

Backwaren im April 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,95 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	5,30 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	5,20 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,20 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g	4,95 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,90 €
.....	1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,20 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,50 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	4,75 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,00 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,50 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g	5,30 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,00 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,50 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,80 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	3,20 €

Vollkornbrötchen

.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,10 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,10 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,90 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,05 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,60 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,95 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,30 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,55 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,55 €

Pikantes

....	1095	Bärlauch Ficelle	1 Stück	2,60 €
....	1094	Focaccia mini, Fladenbrot	1 Stück	1,40 €
....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,20 €
....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,30 €
....	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
....	1446	Paprikastange	1 Stück	2,20 €
....	1444	Spinatstange-Feta-Stange	1 Stück	2,20 €
....	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,10 €

Gebäck

....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,95 €
....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,40 €
....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,20 €
....	1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,20 €
....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,65 €
....	1231	Rhabarber Quark Plunder	1 Stück	2,40 €

Kuchen

....	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
....	1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,40 €
....	1311	Käsetorte	1 Stück	3,20 €
....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,95 €
....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,20 €
....	1270	Nussschnitte	1 Stück	3,20 €
....	1337	Rhabarberkuchen -vegan-	1 Stück	3,00 €
....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,80 €
....	1367	Wilde Hilde	1 Stück	3,20 €



Dauergebäck

....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,30 €
....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,80 €
....	1271	Kapuziner, Dauergebäck mit Haselnüssen	1 Stück	3,00 €
....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,20 €

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

Aktuelles Käseangebot im April 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	ÖMA	2,29 € / 100 g
128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
129126	Bärlauch Rebell, 70 Tage gereift -laktosefrei-	Käserellen	2,59 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	2,59 € / 100 g
162156	Pfefferecke, mind. 45 %	Gläserne Mokerei	2,39 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,69 € / 100 g
163664	Nordsee Käse geräuchert	Dänemark	2,99 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,99 € / 100 g
124637	Weißbierkäse	Söbbecke	2,79 € / 100 g
121869	Frühlingskäse, 4 Wochen gereift, lactosefrei, mind. 50 %	Aurora	2,39 € / 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

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	4,89 € / Stück
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	3,29 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,19 € / 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	3,99 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift - laktosefrei -	Montanari & Gruzza	200 g	6,99 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	3,19 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben, 45 % Fett	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191171	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	125 g	2,59 € / Packung
191158	Cheddar, - laktosefrei -	dennree	125 g	2,59 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben, 50%Fett	dennree	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,89 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,69 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,59 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,69 € / 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	4,49 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,19 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,09 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	2,09 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,79 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	250 g Becher	3,79 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,69 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf, aus reiner Schafmilch (Knoblauch & Kräuter)		135 g Glas	4,49 €
131218	Ziegenfrischkäse in Kräuter-Marinade mit rosa Pfeffer	bio verde	100 g	2,79 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	2,99 €