



### Proteinreich und vegan ins neue Jahr starten



Protein Pulver Kakao,  
11,99 € / 250 g



Protein Pulver Fruit Mix  
11,99 € / 210 g



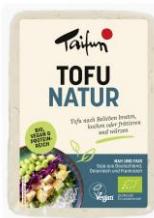
Protein-Aufstrich  
Powerlinse -  
Rote Linse Walnuss  
2,79 € / 140 g



Ungesüßte Protein-  
Müsli  
4,79 € / 450 g



Toastbrot  
Proteinbrot, mit  
Natursauer,  
3,29 € / 400 g



Tofu Natur  
1,89 € / 200 g



Cooking Cream Soja  
1,49 € / 250 ml



Hefeflocken  
4,49 € / 100 g



KALA NAMAK fein  
3,49 € / 200 g



Paprika geräuchert  
gemahlen  
2,89 € / 50 g

#### Veganes Rührei mit Tofu

250g Tofu natur Taifun  
½ EL Rapsöl  
1 kl. Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kl. Selleriestange  
1 kl. Pastinake  
60 ml Pflanzenmilch oder Cooking Cream Soja alpro  
1 Ei Hefeflocken Bio  
½ TL Kala Namak  
¼ TL Kurkumapulver  
¼ TL Paprikapulver geräuchert

Den Tofu mit den Fingern zerbröseln.  
Zwiebel, Knoblauch, Selleriestange und Pastinake würfeln und  
in der Pfanne mit Öl anbraten.  
Nun den Tofu, die Pflanzenmilch und die Gewürze hinzugeben.  
Das Ganze ca. 6-8 Min. durchbraten bis die Milch verdunstet. Mit den  
Gewürzen nochmals abschmecken.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

## Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im Januar 2026

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

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S bis XL (Preis ca. 16 bis 26 Euro) an und auch ganz individuell nach Ihren Wünschen: Sie können wählen zwischen: Obstkorb, Regionaler Korb, Korb mit Gemüse und Salat, gemischter Korb oder einem milden Korb. Wöchentlich ändern wir die Zusammenstellungen für Sie, je nach Saison und Verfügbarkeit vom Bio-Obst und Bio-Gemüse.

In unserem Online-Shop unter [www.gras-huepfer.de](http://www.gras-huepfer.de) können Sie die aktuellen Daten einsehen.

Gemüse	Herkunft	€ / Einheit	Obst	Herkunft	€ / Einheit
Auberginen	DE/ES	8,49 / kg	Ananas, CR/Togo		4,99 / St
Babyspinat	DE	2,89 / 125 g	<b>Äpfel</b>		5,89 / kg
Bataten / Süßkartoffeln	IT	7,99 / kg	Äpfel ab 3 kg		5,66 / kg
Blaukraut	Regio	4,39 / kg	Boskoop	DE	
Blumenkohl	DE/Regio	4,69 / St	Breaburn	DE	
Broccoli	NL	7,49 / kg	Elstar	DE	
Cherrytomaten	ES/IT	3,23 / 250 g	Gala	DE/Regio	
Chinakohl	DE/Regio	4,59 / kg	Holsteiner Cox	DE	
Chili	DE/IT/NL	2,99 / 100 g	Pinova	DE/Regio	
Fenchel	IT	6,59 / kg	Topaz	DE/Regio	
Gelbe Bete	DE	4,99 / kg	Apfelsaft-Apfel	(Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg
Grünkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Avocado	MA/ES	2,79 / St
Ingwer	Ch/Pe	1,99 / 100 g	Bananen	EC / PE / DO	3,29 / kg
Knoblauch	DE/Regio	2,39 / 100 g	Birnen	DE / IT	6,79 / kg
Knollensellerie	DE/Regio	5,49 / kg	Blutorangen	ES / IT	4,59 / kg
Kohlrabi	IT/Regio	2,49 / St	Clementinen	ES	4,79 / kg
Kürbis Butternut	DE/Regio	3,99 / kg	Datteln, große Früchte	IL	6,20 / 200 g
Kürbis Hokkaido	DE/Regio	3,29 / kg	Datteln deglet Nour	TN	3,60 / 250 g Schale
Kurkuma	PE	1,59 / 100 g	Granatapfel	ES	3,59 / St
Lauch	DE/IT	8,79 / kg	Grapefruit	ES	2,49 / St
Mangold	IT	7,99 / kg	Heidelbeeren	PE	7,59 / St
Maronen, gegart	FR	6,99 / 200 g	Kiwi gelb/gold	ZA	1,29 / St
Minigurken	GR	9,90 / kg	Kiwi grün	IT	1,29 / St
Möhren	DE	2,99 / kg	Limetten	ES	10,79 / kg
Pak Choi	NL	2,99 / St	Mango	ES	3,89 / St
Paprika rot, gelb	ES	11,90 / kg	Orangen	ES	4,59 / kg
Paprika spitz, rot	ES	12,80 / kg	Papaya	ES	10,90 / kg
Pastinaken	DE/Regio	6,79 / kg	Zitronen	IT	6,79 / kg
Radieschen	IT	2,59 / Bund			
Rosenkohl	DE	8,90 / kg	<b>Zwiebeln</b>		
Rettich weiß	DE/IT	3,49 / St	Zwiebeln gelb	DE/Regio	3,79 / kg
Rettich schwarz	DE	4,59 / St	Zwiebeln im Bund	DE	3,99 / Bund
Rote Bete	DE/Regio	3,99 / kg	Zwiebeln rot	DE/Regio	3,99 / kg
Rote Bete, vorgegart	DE	2,59 / 500 g	Schalotten	DE/Regio	8,90 / kg
Salat Batavia	DE/Regio	2,99 / St	Zwiebeln Gemüsezwiebel	DE/Regio	4,89 / kg
Salat Chiccoree	NL	1,29 / 100 g			
Salat der Woche	DE/Regio/IT	2,99 / St	<b>Nüsse</b>		
Salat Eichblatt	DE/Regio	2,99 / St	Erdnüsse mit Schale,	EG	3,29 / 330 g
Salat Eisbergsalat	DE	3,49 / St	Erdnüsse mit Schale	EG	6,79 / 650 g
Salat Endivien	DE	3,69 / St	Walnüsse	FR	14,90 / kg
Salat, Feldsalat	DE	2,99 / 100 g			
Salat Radicchio	DE/Regio	8,90 / kg	<b>Pilze</b>		
Salat Rucola	DE	2,99 / 100 g	Champignons	DE/Regio	3,40 / 200 g
Salat Zuckerhut	DE	4,99 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>		
Schlangengurke	ES	2,99 / St	Kresse	DE/Regio	1,10 / Schale
Palmkohl/Schwarzkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Petersilie	DE/Regio	2,59 / Bund
Spitzkraut	DE	4,99 / kg	Koriander	DE/Regio	2,89 / Bund
Stangensellerie	DE	4,39 / St			
Steckrüben	DE	4,39 / kg	<b>Kartoffeln</b>		
Tomaten getrocknet	IT	3,39 / 100 g	Kartoffeln Agria (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Tomaten	IT	6,59 / kg	Kartoffeln Laura (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Topinambur	DE	9,60 / kg	Kartoffeln Nicola (fk)	DE/Regio	2,89 / kg
Weißkraut	DE/Regio	3,79 / kg	Kartoffeln mehlig	DE/Regio	2,89 / kg
Wirsing	DE/Regio	4,59 / kg			
Wurzelpetersilie	DE/Regio	9,69 / kg			
Zucchini	DE	7,89 / kg			
Zuckermais, vakuum	DE	5,39 / 400 g			

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

## Aktuelles Käseangebot im Januar 2026

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

<u>Käsesorten die wir für Sie schneiden</u>		<u>Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung</u>		
126246	Almkönig, lactosefrei, 45 % fett	dennree	100 g	1,49 €
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	100 g	1,69 €
121239	Bergkäse aus Heumilch, 50 % Fett	Zillertaler Berg	100 g	2,39 €
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	100 g	2,49 €
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezial.	100 g	3,39 €
122264	Emmentaler, 70 Tg gereift, mind. 35%	ÖMA	100 g	2,19 €
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	100 g	1,49 €
191621	Hooidammer Supreme, Gouda extra alt Vintage	Hooidammer	100 g	2,49 €
163495	Hooidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hooidammer	100 g	2,59 €
107094	Hooidammer Supreme, Trüffel	Hooidammer	100 g	3,49 €
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	100 g	2,99 €
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	100 g	2,69 €
186219	Rässkäse mit Steinsalz, 6 Monate gereift	Bio vom Berg	100 g	2,79 €
121421	Winterkäse, mind. 50% <b>NEU!!</b>	Aurora Gold	100 g	2,59 €

### Ziege und Schaf

187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
188357	Schafsscheibenkäse <b>NEU!!</b>	Schlierbacher	100 g Packung	3,29 €
184151	Ziegenbutterkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g Packung	3,19 €
131433	Ziegenkäse, 50 % Fett	Andechser	100 g Stück	2,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65%	Andechser	150g Becher	3,29 €
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	100 g Stück	3,39 €
160165	Ziegenbutterkäse, 3 Wochen gereift, lactosefrei	Aurora Gild	100 g Stück	3,49 €

### Abgepackte Käse

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,29 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 €
119608	Hausräucher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g Stück	3,39 €
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g Stück	1,39 €
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 €
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g Becher	3,79 €
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmilch	bio verde	150 g Beutel	4,19 €
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g Packung	7,19 €

### Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g Packung	3,29 €
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g Packung	3,39 €
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g Packung	3,19 €
186647	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g Packung	3,69 €
123246	Raclette Käse	Roggenburger	150 g Packung	4,29 €
123245	Rauchkäse in Scheiben <b>NEU!!</b>	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
123244	Ringelblumenkäse in Scheiben <b>NEU!!</b>	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g Packung	2,79 €

### Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g Stück	2,99 €
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g Stück	3,79 €
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g Stück	1,69 €
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
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur	dennree	125 g	2,39 €
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g Packung	2,19 €
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g Stück	3,99 €
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g Stück	3,99 €

### Frischkäse

116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißenhorner	125 g	2,49 €
116278	FrischeCreme Kreta	Weißenhorner	150 g	2,49 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorner	150 g	2,29 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €

# Backwaren ab Januar 2026

(DE-ÖKO-037)

## Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>			<u>Pikantes</u>		
1003	Bauernlaib	1000 g	5,45 €	1094	Focaccia Mini
1030	Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1442	Käsestange mit Mohn
1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,90 €	1160	Laugenstange, vegan,
1006	Emmerbrot	750 g	5,60 €	1161	Laugenbrezel, vegan,
1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,60 €	1163	Laugenknopf
1001	Frankenlaib	1000 g	5,45 €	1446	Paprikastange
1002	Frankenlaible	500 g	3,20 €	1444	Spinat-Feta-Stange
1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1195	Vinschgauer
1012	Roggenbrot	750 g	5,00 €	1411	Zwiebelstange
1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,20 €		
1076	Dinkel48	600 g	5,70 €	<u>Gebäck</u>	
				1238	Crossaint vegan
<u>Helle Brote</u>				1230	Dinkel Quarktasche
1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	1201	Dinkel Vollkorncoissant
1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	1234	Zimtschnecke -vegan-
1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	1241	Hörnchen
1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	1384	Schokobanane
1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	1624	Dinkel Krapfen hell
1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	1626	Schoko Krapfen
1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	1628	Krapfen hell vegan
<u>Vollkornbrötchen</u>			<u>Kuchen</u>		
1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)
1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-
1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	1342	Himbeerkuchen
1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-
1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	1372	Möhrenkuchen
1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1380	Apfelstrudel
				1248	Apfel Streusel Plunder
<u>Helle Brötchen</u>					
1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €	<u>Dauergebäck</u>	
1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €	1251	Flammendes Herz
1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig
1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck
1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €	1345	Walnuss Brownie
1150	Kipf	1 Stück	0,65 €		
1190	Pitabrotchen	1 Stück	1,00 €		
1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €		

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

## Gewürze

Basilikum	15 g	2,19 €	Koriander	40 g	2,29 €
Bohnenkraut, gerebelt	25 g	2,69 €	Kräuter der Provence	30 g	2,99 €
Cayennepfeffer	50 g	3,19 €	Kräuter-Blüten Salz	25 g	4,49 €
Chili-Flocken	45 g	2,99 €	Kreuzkümmel	40 g	3,49 €
Curry klassisch	50 g	3,49 €	Kurkuma	50g	2,59 €
Curry indisches scharf	50 g	3,49 €	Laune gut, Gewürzblütenmischung	25g	4,69 €
Dillspitzen	15 g	2,59 €	Oregano	15 g	1,99 €
Estragon	15 g	2,59 €	Pizzagewürz	30 g	2,99 €
Gartenkräuter	30 g	2,99 €	Rosmarin	30 g	2,59 €
Harissa	50 g	3,19 €	Umami	60 g	4,99 €