



**Wir bedanken uns bei unseren wunderbaren Kunden
für die Weihnachts- und Neujahrswünsche**

Pflegeprodukte für die kalte Jahreszeit



Körperlotion 10 % Urea
Bio-Kokos + Aloe Vera
24,90 € / 200 ml



Lippenpflegestift
Everon Weleda
4,29 € / 4 g



Schlafwohl Kissenspray
9,90 € / 30 ml



Gelenkwohl Aktivwohl
Einreibung
13,99 € / 50 ml



Zahnpulver Minze
im Glas
3,99 € / 30 g



Feste Dusche 2in1 basis
sensitiv Hydro Feeling
4,19 € / 50 g



Festes Shampoo &
Conditioner Soft Blossom
6,79 € / 80 g



Festes Shampoo &
Conditioner Vitamina,
6,79 € / 80 g



Atmewohl Balsam,
Primavera life 30ml
10,49 € / 30 ml



Weiße Lavaerde
Waschcreme Lotus
6,49 € / 200 ml

Schwarzer Rettichsuppe

- 1 groÙe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 300g Kartoffel fk
- 2 Ei Rapsöl
- 125ml Weißwein Landparty
- 1 Liter Gemüsebrühe Eden Würzl
- 200ml Sahne oder Cooking Cream Soja
- 1 ½ Rettich schwarz
- Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten-
Sowie die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden und dann leicht
anbraten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und würzen. Nun mit der
Gemüsebrühe etwa 15 Min. köcheln.

Jetzt den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2 Dritteln zur Suppe geben und weitere 10 Min. köcheln und im Anschluss
pürieren. Wir nehmen die Sahne und nochmals damit aufkochen und bei
Bedarf würzen. Am Ende die restlichen Rettichstückchen zur Suppe geben.
Nun den Tofu, die Pflanzenmilch und die Gewürze hinzugeben.

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 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	Äpfel		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-Äpfel	(Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
Ingwer	Ch/Pe	1,99 / 100 g	Avocado	MA/ES	2,79 / St
Knoblauch	DE/Regio	2,39 / 100 g	Bananen	EC / PE / DO	3,29 / kg
Knollensellerie	DE/Regio	5,49 / kg	Birnen	DE / IT	6,79 / kg
Kohlrabi	IT/Regio	2,49 / St	Blutorangen	ES / IT	4,59 / kg
Kürbis Butternut	DE/Regio	3,99 / kg	Clementinen	ES	4,79 / kg
Kürbis Hokkaido	DE/Regio	3,29 / kg	Datteln, große Früchte	IL	6,20 / 200 g
Kurkuma	PE	1,59 / 100 g	Datteln deglet Nour	TN	3,60 / 250 g Schale
Lauch	DE/IT	6,89 / kg	Granatapfel	ES	3,59 / St
Mangold	IT	7,99 / kg	Grapefruit	ES	2,49 / St
Maronen, gegart	FR	6,99 / 200 g	Heidelbeeren	PE	7,59 / St
Minigurken	GR	9,90 / kg	Kiwi gelb/gold	ZA	1,29 / St
Möhren	DE	2,99 / kg	Kiwi grün	IT	1,29 / St
Pak Choi	NL	2,99 / St	Limetten	ES	10,79 / kg
Paprika rot, gelb	ES	11,90 / kg	Mango	ES	3,89 / St
Paprika spitz, rot	ES	12,80 / kg	Orangen	ES	4,59 / kg
Pastinaken	DE/Regio	6,79 / kg	Papaya	ES	10,90 / kg
Radieschen	IT	2,59 / Bund	Zitronen	IT	6,79 / kg
Rosenkohl	DE	8,90 / kg			
Rettich weiß	DE/IT	3,49 / St	Zwiebeln		
Rettich schwarz	DE	4,59 / St	Zwiebeln gelb	DE/Regio	3,79 / kg
Rote Bete	DE/Regio	3,99 / kg	Zwiebeln im Bund	DE	3,99 / Bund
Rote Bete, vorgegart	DE	2,59 / 500 g	Zwiebeln rot	DE/Regio	3,99 / kg
Salat Batavia	DE/Regio	2,99 / St	Schalotten	DE/Regio	8,90 / kg
Salat Chiccoree	NL	1,29 / 100 g	Zwiebeln Gemüsezwiebel	DE/Regio	4,89 / kg
Salat der Woche	DE/Regio/IT	2,99 / St			
Salat Eichblatt	DE/Regio	2,99 / St	Nüsse		
Salat Eisbergsalat	DE	3,49 / St	Erdnüsse mit Schale,	EG	3,29 / 330 g
Salat Endivien	DE	3,69 / St	Erdnüsse mit Schale	EG	6,79 / 650 g
Salat, Feldsalat	DE	2,99 / 100 g	Walnüsse	FR	14,90 / kg
Salat Radicchio	DE/Regio	8,90 / kg			
Salat Rucola	DE	2,99 / 100 g	Pilze		
Salat Zuckerhut	DE	4,99 / kg	Champignons	DE/Regio	3,40 / 200 g
Schlangengurke	ES	2,99 / St			
Palmkohl/Schwarzkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Sprossen / Kräuter		
Spitzkraut	DE	4,99 / kg	Kresse	DE/Regio	1,10 / Schale
Stangensellerie	DE	4,39 / St	Petersilie	DE/Regio	2,59 / Bund
Steckrüben	DE	4,39 / kg	Koriander	DE/Regio	2,89 / Bund
Tomaten getrocknet	IT	3,39 / 100 g	Dill		2,89 / Bund
Tomaten	IT	6,59 / kg	Kartoffeln		
Topinambur	DE	9,60 / kg	Kartoffeln Agria (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Weißkraut	DE/Regio	3,79 / kg	Kartoffeln Laura (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wirsing	DE/Regio	4,59 / kg	Kartoffeln Nicola (fk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wurzelpetersilie	DE/Regio	9,69 / kg	Kartoffeln mehlig	DE/Regio	2,89 / 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	Räskäse mit Steinsalz, 6 Monate gereift	Bio vom Berg	100 g	2,79 €
121421	Winterkäse, mind. 50% NEU!!	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 NEU!!	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 NEU!!	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
123244	Ringelblumenkäse in Scheiben NEU!!	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
				1230	Dinkel Quarktasche
<u>Helle Brote</u>					1 Stück 2,20 €
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>					1 Stück 2,60 €
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.

Pflegeprodukte

Zahncreme Mineralstoff Calcium (ohne Fluorid)	75 ml	3,89 €	Deocreme sanft von Biwerk	50 ml	12,90 €
Zahncreme Complete Care Fluoridfrei	75 ml	3,89 €	Basen-Deocreme mit kühlendem Effekt	50 ml	12,40 €
Zahncreme Complete Care mit Fluorid	75 ml	3,89 €	Basen-Deocreme Lavendel	50 ml	12,40 €
Weleda Ratanhia-Mundwasser	50 ml	8,99 €	Basen-Deocreme Kokos-Vanille	50 ml	14,40 €
Bio Planète, Fresh Ölziehkur	250 ml	15,90 €	Basen-Deoroller	50 ml	14,90 €
Mundspülung Complete Care fluoridfrei	400 ml	6,59 €	Gesichtscreme 10 % Urea mit Bio-Kokos + Bio-Sanddorn	100 ml	29,90 €
Atmewohl Balsam, Primavera	30 ml	10,49 €	Handcreme 10 % Urea mit Bio-Kokos + Bio-Aloe Vera	50 ml	9,90 €
Citrus Deodorant mit Zerstäuber	100 ml	10,69 €			