



Wir liefern Ihnen regionale Produkte

Die Lupine

...zählt zu den Leguminosen- auch Schmetterlingsblütler genannt, gehört somit zur gleichen Pflanzenfamilie wie die Erbse oder Bohne. Wie diese enthält sie kein Koffein, ist aber sehr eiweißreich. Sie wird in Deutschland angebaut.

Für unseren Kaffee verwenden wir nur die weiße Süßlupine, die wir selbst anbauen, aber auch Anbauen lassen. Sie ist etwas schwieriger im Anbau als andere Süßlupinen, gibt aber bei der Röstung den besten Geschmack und auch die beste Qualität.

Lupino: für jede Kaffeemaschine geeignet
Lupresso: kräftige Röstung, ist als Espresso gedacht
Lupino arabica: vereint zwei Welten, 62 % Lupinenkaffee und 38 % Röstkaffee aus Indien
Lupino Schokolade: Schokolade nur aus Kakaobutter mit Lupinokaffeecrunch



Familienbetrieb bei Wertheim
Seit 1985 Biolandbetrieb
Lupinenkaffee seit mehr als 25 Jahren

Die Platterbse

... oder auch die deutsche Kichererbse, zählt ebenso zu den Leguminosen. Somit gehört sie auch zu der gleichen Pflanzenfamilie. Auch die Platterbse wird in Deutschland angebaut.

Die Platterbsen sind als Hülsenfrucht sehr reich an pflanzlichem Eiweiß. Nach der Ernte stellen wir daraus Falafeln her.

Falafel:

Fleischlose Beilage, die zu Salat oder Fladenbrot gereicht wird
Aus der deutschen Kichererbse – der Platterbse
Fertig gewürztes Produkt, das nur mit Wasser angerührt wird, quellen muss und dann zu Bällchen geformt in Öl ausgebacken wird



Lupino, Kaffee aus Lupinen, gemahlen
5,99 € / 500 g



Lupresso, Espresso aus Lupinen, gemahlen
3,95 € / 250 g



Lupino arabica, 250 g gemahlen
5,29 € / 250 g



Lupino Schokolade
4,89 € / 75 g



Falafel Gut-Fränkisch
4,39 € / 250 g



Falafel Arabica
4,39 € / 250 g

Kartoffelsalat mal anders (4-6 Portionen)

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Tl Gemüsebrühe
- 2 Tl Öl
- 2 Tl getr. Majoran, 1 Lorbeerblatt
- 75 g Buchweizen
- 75 g rote Linsen
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 3 Schalotten
- 4 getr. Tomaten
- 100 g saure Sahne
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuteressig, Estragonessig oder weißer Balsamico
- 1 Tl Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Tl Feigen- oder süßer Senf
- 2 Tomaten
- 2 EL Schnittlauch

Kartoffeln kochen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwischenzeitlich 0,75 l Wasser mit der Brühe, den 2 EL Öl, dem Lorbeerblatt und dem Majoran aufkochen. Buchweizen und Linsen zugeben und 10 min kochen lassen, Erbsen zufügen und weitere 5-10 min kochen. Abtropfen lassen und Lorbeerblatt entfernen. Schalotten schälen und in feine Ringe scheiden, getrocknete Tomaten ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Saure Sahne mit Essig, Öl, Salz, Senf und Pfeffer kräftig abschmecken. Tomaten in Stücke und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles gut miteinander vermischen.

Gutes Gelingen!
Guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 07/2025
97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
Internet: www.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 10.02.2025 bis Freitag, den 14.02.2025 KW 07 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Nicola, Pastinaken, Schlangengurke (M, L, XL), Zwiebel gelb (M, L, XL), Lauch (L, XL), Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Fenchel (S), Kartoffeln Nicola, Pastinaken, Schlangengurke, Zwiebel gelb, Lauch (M, L, XL), Paprika rot (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Fenchel (S), Kartoffeln Nicola, Pastinaken, Schlangengurke (M, L, XL), Zwiebel gelb (M, L, XL), Lauch (M, L, XL), Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Weißkraut, Möhren, Knollensellerie, Kartoffeln Nicola, Lauch, Pastinaken (M, L, XL), Zwiebel gelb (M, L, XL), Rote Bete (L, XL), Äpfel Topaz
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Clementinen, Kiwi, Mango, Orangen, Trauben weiß, kernlos
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Clementinen, Trauben weiß, kernlos mit Rohkost: Äpfel, Bananen, Clementinen, Cherrytomaten, Möhren
Probekorb:		Salat d. Woche, Möhren, Fenchel, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Schlangengurke, Lauch, Pastinaken, Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, ES	10,90 / kg	St Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,99 / kg	St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,39 / kg	kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,89 / St	kg Apfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	8,39 / kg	kg Apfel Braeburn, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	3,39 / 250 g	kg Apfel Elstar, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	5,39 / kg	kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,49 / kg	kg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio ?	8,89 / kg	kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,99 / 100 g	St Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kg	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / St	kg Birnen, DE/IT/NL	6,79 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, Regio ?	4,99 / kg	kg Clementinen / Mandarinen, ES / IT	5,89 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Lauch, DE/Regio	8,89 / kg	St Datteln deglet Nour, TN	250 g Schale
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Grapefruit, ES	2,49 / St
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	St Granatapfel, ES	3,59 / St
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kg		
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
		St Kiwi gold, IT	1,29 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, ES	10,90 / kg	St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	kg Orangen, ES	3,99 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,79 / Bund	3kg Orangen / Blutorangen Vorratstüte, ES / IT	11,61 / 3 kg
.....St Rettich weiß, IT	3,69 / St.	kg Blutorangen, I	3,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kg	kg Trauben blau, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg	kg Trauben weiß, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kg	kg Zitronen, IT/ES	6,79 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	Zwiebeln	
.....100 g Salat Chicoree, DE/NL	1,29 / 100 g	kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,89 / kg
.....St Salat der Woche, FR/I	3,39 / St	Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Eichblatt, FR/I	3,39 / St	kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Salat Endivien, DE/I	3,99 / St	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	8,89 / kg	Nüsse	
		 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / St	kg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
		St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	Kartoffeln	
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kg	kg Kartoffeln Nicola (fk), DE/ Regio	3,39 / kg
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / St	kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/ Regio	3,39 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kg	kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/ Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / kg	kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kg	Pilze	
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	200 g Champignons, DE/ Regio	3,40 / 200 g
.....St Wirsing, DE/Regio	5,99 / kg	100 g Kräuterseitlinge, DE / Regio	2,99 / 100g
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	100 g Shiitake, DE/ Regio	3,30 / 100 g
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	Schale Kresse, DE/ Regio	1,10 / Schale
		Bund Petersilie, IT	2,79 / Bund
Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!		Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
		Bund Dill, IT	2,89 / Bund
		Bund Koriander, IT	2,89 / Bund

Aktuelles Käseangebot im Februar 2025

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

Käsesorten die wir für Sie schneiden Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

126246	Almkönig, lactossefrei, 45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g
123287	Charmeux Schwarzkümmelkäse, 50 %, lactosefrei	Bastiaansen NL	2,69 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-	Pötzensberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
184498	Landkäse, 48 % fett -lactosefrei-	BQD	1,79 € / 100 g
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
151626	Möhrenkäse, 50 %	Hoodammer	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejeri	2,69 € / 100 g
190247	Petit Trüffel, Rahmiger Weichkäse, 60 %	ÖMA	3,49 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,79 € / 100 g
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.	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
160165	Ziegenbuttermilch, 58 % Fett, lactosefrei	Aurora	3,29 / 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
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	Ziegenbuttermilch 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

Friskäse

114941	Friskäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
114939	Friskäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Friskäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhorn	125 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weissenhorner	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Friskäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
161087	Mara das Schaf (Maulbeere & Zedernuss)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Friskäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -laktosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfriskäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

Backwaren ab Februar 2025

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

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

..... 1374 Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
..... 1300 Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1342 Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
..... 1311 Käsekuchen	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 €
..... 1317 Linzer Schnitte -vegan-	1 Stück	3,00 €
..... 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.

Schon probiert?

Gourmet Kaffee, gem, Lebensbaum	500 g	9,79 €	Heiße Schokolade	350 g	7,99 €
Gourmet Kaffee, ganze Bohne	1 kg	20,90 €	Kakao Getränk, Instant	350 g	6,59 €
Kaffee Instant, Mount Hagen	100 g	6,59 €	Feine Bitterschokolade, 85 % Kakao	100 g	3,29 €
Dinkelkaffee, Mount Hagen, Demeter	100 g	3,99 €	Feine Bitter Orange Schokolade, 70 % Kakao	100 g	2,99 €
Getreidekaffee (Country Cafe). löslich	100 g	4,59 €	Dunkle Nougat Schokolade	100 g	2,89 €
Kaffeesahne klein, 10 % Fett	165 ml	1,29 €	Feine Bitter-Marzipan-Amaretto Schokolade	100 g	2,99 €