



Fastenzeit Bewusster Verzicht, Zeit der Einkehr



Basen Fastenzeit-Tee, 18x1,5 g
3,99 € / Stück



Tomatensaft, (6 x 0,7 l), Beutelsbacher
18,96 € / 6 x 0,7 l



Sauerkrautsaft - milchsauer 0,7 l
2,79 € / 0,7 l



Lauretana ohne Kohlensäure, (6 x 1 l)
7,79 € / 6 x 1 l
LAURETANA - „Das leichteste Wasser Europas“ vom Monte Rosa Massiv, artesische Quelle, Abfüllung ohne Druck. Mineralisierung nur 14 Milligramm/Liter. Weichster Geschmack, leitet hervorragend Giftstoffe aus. Unerreichte biophysikalische Qualität (Lebendigkeit) - für jedes Alter, jeden Tag.

Fasten = Reinigung des
Körpers + Stärkung des
Immunsystems

Ziel: Körper ins Gleichgewicht
bringen



Äpfel in Sorten
5,89 € /kg
Boskoop: fest, säuerlich-fruchtig
Braeburn: knackig, süß
Elstar: süß, saftig, bissfest
Gala: süß, wenig Säure
Jonagold: süß, bei längerer Lagerung mürbe
Pinova: fest, aromatisch, süß, wenig Säure
Topaz: aromatisch, feinsäuerlich

Schneller Rohkostsalat

1 Salatgurke
1 Rettich, weiß
2- 3 Möhren

4 EL weißer Balsamico
oder milder Apfelessig
2 EL Walnussöl
2 TL Kräutersalz
1 TL Zucker
Pfeffer

Rettich und Möhren
schälen, Gurke nur bei
Bedarf. Alles in feine
Scheiben hobeln.
Aus Essig, Öl, Salz, Zucker
und Pfeffer eine Vinaigrette
machen und über das
gehobelte Gemüse geben

Gutes Gelingen!
Guten Appetit!

Rote Bete Carpaccio

2 Rote Bete (kann auch
gelbe Bete sein)
Sonnenblumenkerne
oder Pinienkerne
Koriander
3 EL weißer Balsamico
2 EL Kürbiskernöl
1 TL Senf
1 TL Kräutersalz
0,5 TL Zucker

Rote Bete in ganz feine Scheiben hobeln
und fächerförmig auf einen Teller legen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne
Öl rösten und mit den gehackten
Korianderblättern über das Gemüse
streuen.
Essig, Öl, Salz, Zucker und Senf gut
verrühren und über die Roten Bete geben

Guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 11/2025
 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 10.03.2025 bis Freitag, den 14.03.2025 KW 11 ist voraussichtlich in Ihrem Korb



Gemischt:	S M L XL O O O O	Salat d. Woche, Möhren, Kohlrabi, Bataten, Fenchel, Schlangengurke (M, L, XL), Weißkraut (L, XL), Orangen, Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL O O O O	Salat d. Woche, Möhren, Kohlrabi, Bataten, Fenchel, Schlangengurke, Broccoli (L, XL), Kartoffeln Nicola (XL), Orangen, Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Mild:	S M L XL O O O O	Salat d. Woche, Möhren, Kohlrabi, Bataten, Fenchel, Schlangengurke (M, L, XL), Weißkraut (L, XL), Orangen, Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Regionaler Korb:	S M L XL O O O O	Weißkraut, Möhren, Lauch, Pastinaken, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Knollensellerie (M, L, XL), Apfel Topaz
Obst:	S M L XL O O O O	Orangen, Apfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Birnen, Trauben weiß, kernlos, Kiwi, Blutorangen
Büro Körbe	S M L XL O O O O	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Birnen, Trauben weiß, kernlos mit Rohkost: Äpfel, Bananen, Birnen, Cherrytomaten, Möhren, Minigurken
Probekorb:		Salat d. Woche, Möhren, Kohlrabi, Bataten, Fenchel, Schlangengurke, Weißkraut, Orangen, Bananen, Apfel 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	4,79 / kg	kg Äpfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	4,99 / St	kg Äpfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	6,99 / kg	kg Äpfel Braeburn, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	3,39 / 250 g	kg Äpfel Elstar, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	6,59 / kg	kg Äpfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....100 g Chili, ES	2,99 / 100 g	kg Äpfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,349 / kg	kg Äpfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Gelbe Bete, DE	4,79 / kg	kg Apfelmix-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	St Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....kg Knoblauch, ES	1,99 / 100 g	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kg	kg Birnen, IT/NL	6,79 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / St	kg Clementinen / Mandarinen, ES /IT	5,99 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, NL ?	4,99 / kg	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Kurkuma, DE	1,79 / 100 g	St Datteln deglet Nour, TN	3/250 g Schale
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kg	St Grapefruit, ES	2,49 / St
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Granatapfel, ES	3,49 / St
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg		
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kg	St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	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	9,90 / kg	St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	kg Orangen, ES	3,69 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,59 / Bund	3kg Orangen / Blutorangen Vorratstüte, ES / IT	11,31 / 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
.....St Salat Batavia, FR	3,29 / St	kg Zitronen, IT/ES	6,79 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g		
.....St Salat der Woche, FR/I	3,29 / St	Zwiebeln	
.....St Salat Eichblatt, FR/I	3,29 / St	kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,89 / kg
.....St Salat Endivien, DE/I	3,99 / St	Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Radicchio, DE	8,89 / kg	kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
		kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
		Nüsse	
.....St Schlangengurke, ES	2,79 / St	 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
		kg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kg		
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / St	Kartoffeln	
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kg	kg Kartoffeln Nicola (fk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / kg	kg Kartoffeln Agria (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kg	kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Wirsing, DE/Regio	5,99 / kg	Pilze	
.....St Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	200 g Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg	100 g Kräuterseitlinge, DE / Regio	2,99 / 100g
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	100 g Shiitake, DE / Regio	3,30 / 100 g
		Sprossen / Kräuter	
		Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
Hier handelt es sich um Frischware,		Bund Petersilie, IT	2,79 / Bund
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, lactosefrei, 45 % fett		dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %		BMI	1,69 € / 100 g
123287	Charmeux Schwarzkümmelkäse, 50 %, lactosefrei	NEU!!	Bastiaansen NL	2,69 € / 100 g
123535	Cheddar	NEU!!	Vallée	2,79 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-		Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-		Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
119856	Frühlingsbrie Bunte Schote, 50 % Fett	NEU!!	ÖMA	2,59 € / 100 g
121869	Frühlingskäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.	NEU!!	Aurora	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 %	NEU!!	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
151626	Möhrenkäse, 50 %	NEU!!	Hoodammer	2,29 € / 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
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	Ziegenbuttermkäse, 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
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	Ziegenbuttermkäse 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 !
190247	Petit Trüffel, Rahmiger Weichkäse, 60 %	NEU!!	ca. 330 g	3,49 € / 100 g
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur	NEU!!	125 g	2,39 € / 125 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				
116199	Friskäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	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	Weisenhorn	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 -lactosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfriskäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

..... 1002	Frankenlaible	500 g	3,00 €	 1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,30 €
..... 1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €	 1195	Vinschgauer	1 Stück	1,20 €
..... 1012	Roggenbrot	750 g	4,80 €	 1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €
..... 1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,00 €	<u>Gebäck</u>			
<u>Helle Brote</u>				 1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,50 €
..... 1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,20 €	 1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,10 €
..... 1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,75 €	 1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,50 €
..... 1058	Fitness Brot	750 g	5,50 €	 1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,30 €
..... 1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,20 €	 1225	Franzbrötchen	1 Stück	2,50 €
..... 1084	Kürbisbrot	500 g	4,60 €	 1241	Hörnchen	1 Stück	1,75 €
..... 1075	Rhöner Landbrot	3000 g	13,95 €	<u>Kuchen</u>			
..... 1072	Walnussbrot	750 g	5,95 €	 1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
..... 1089	Wurzelbrot	350 g	3,35 €	 1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				 1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
..... 1145	Burger Buns	1 Stück	1,20 €	 1311	Käsekuchen	1 Stück	3,40 €
..... 1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,10 €	 1359	Mohn-Käsekuchen	1 Stück	3,40 €
..... 1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	 1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan- NEU!!	1 Stück	3,20 €
..... 1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €	 1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
..... 1100	Fränkis	1 Stück	1,20 €	 1270	Nussschnitte	1 Stück	3,40 €
..... 1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,10 €	 1317	Linzer Schnitte - vegan-	1 Stück	3,00 €
<u>Helle Brötchen</u>				 1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,95 €
..... 1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,10 €	<u>Dauergebäck</u>			
..... 1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,50 €	 1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,50 €
..... 1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,70 €	 1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
..... 1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,20 €	 1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €
..... 1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,40 €	 1384	Schokobanane	1 Stück	3,20 €
..... 1150	Kipf	1 Stück	0,60 €				
..... 1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,95 €				
..... 1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,60 €				

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

Schon probiert?

Plose Naturale, Mineralwasser	6 x 1 l	7,49 €	Hornberger Lebensquell, naturelle	6 x 1 l	6,99 €
Bad Brückernauer Mineralwasser, spritzig	12 x 0,75 l	8,99 €	Hornberger Lebensquell, medium	6 x 1 l	6,99 €
Bad Brückernauer Mineralwasser, medium	12 x 0,75 l	8,99 €	St. Leonhards Mondquelle still	6 x 1 l	10,99 €
Bad Brückernauer Mineralwasser, naturel	12 x 0,75 l	8,99 €	St. Leonhards Lichtquelle	6 x 1 l	7,49 €
St. Georgsquelle, still	6 x 1 l	6,49 €	St. Leonhardsquelle still oder medium	6 x 1 l	6,49 €