



### Alles für das Osternest



Dinkel Hefehäschen  
Bäckerei Köhler  
**2,45 € / 1 Stück**



Dinkel Osterbrot  
Bäckerei Köhler  
**6,95 € / 400 g**



Dinkel Osterbrötchen  
Bäckerei Köhler  
**2,15 € / 1 Stück**



Dinkel Osterhasi  
**vegan**  
Bäckerei Köhler  
**2,30 € / 1 Stück**



Dinkel SchokoEi  
**Vegan**  
Bäckerei Köhler  
**3,75 € / 1 Stück**



Dinkel-Hasen-Kekse  
**4,79 € / 125 g**



Lolly Hase- Vollmilch  
**0,99 € / 15 g**



Osterhase Vollmilch  
**3,89 € / 75 g**



Osterhase Zartbitter,  
**vegan**  
**3,89 € / 75 g**



Pralinés Mokka-Nougat  
**vegan**  
**3,99 € / 70 g**



Rübli Häschen,  
**glutenfrei,**  
**2,99 € / 100 g**



Zotter Osterschoki -  
Himbeer und Kokos  
**4,69 € / 70 g**



Zotter Süße Hasen,  
Schokobiene mit  
Honigblättchen  
**4,69 € / 70 g**



Mogli Hafer Riegel  
Apfel Mandel  
**0,95€ / 25 g**



Mogli Müsli Riegel  
Hafer Haselnüsse  
**0,95 € / 25 g**

## Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im März 2026

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S ca.16 € bis XL ca. 26 € an.

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.

Die aktuellen Preise sowie Korbzusammenstellungen sind jederzeit auf unserer Homepage [www.gras-huepfer.de](http://www.gras-huepfer.de) einsehbar oder telefonisch zu erfragen.

| <i>Ab dieser Woche Neu bei uns</i> |           |                | <i>Nicht mehr bestellbar</i> |
|------------------------------------|-----------|----------------|------------------------------|
| Gemüse / Obst                      | Herkunft  | Preis          |                              |
| Artischocken                       | IT        | 2,69 €/ Stk.   | Buschbohnen                  |
| Broccolisprossen                   | DE /Regio | 2,89 € / 80g   | Granatäpfel                  |
| Trauben weiß kernlos               | ZA        | 13,90 € / kg   | Kiwi gelb                    |
| Trauben blau kernlos               | ZA        | 13,90 € / kg   | Kürbis Hokkaido              |
| Bärlauch                           | DE        | 4,29 € / 100 g | Ananas                       |
|                                    |           |                |                              |

### Gerösteter Blumenkohl Salat

1 M. Blumenkohl  
1 Glas Kichererbsen  
1 Zitrone  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
2 El Olivenöl

#### Für die Paste

1 EL Tahin  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kurkuma  
1 TL Paprikapulver  
ca. 2cm Ingwer  
1 Zehe Knoblauch  
½ TL Chilipulver

Den Blumenkohl waschen und abtropfen danach in kl. Rosen teilen.

Für die Paste, Knoblauch pressen und Ingwer zerkleinern. Das Ganze mit Tahin, Olivenöl und den restlichen Gewürzen zu einer Paste anrühren.

Jetzt die Masse über den Blumenkohl verteilen und 20 Min. bei 200 Grad in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen und die frischen Kräuter vermengen und mit Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Blumenkohl abgekühlt ist, die Kräuter mit den Kichererbsen darüber geben.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

## Aktuelles Käseangebot im März 2026

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                                    | 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 €         |
| 163495                               | Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett             | Hoodammer                                  | 100 g           | 2,59 €         |
| 146068                               | Hoodammer Orientalische Kräuter <b>NEU!!</b>          | Hoodammer                                  | 100 g           | 2,69 €         |
| 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 €         |
| 186996                               | Tiroler Bio-Bergkäse                                  | Bio vom Berg                               | 100 g           | 2,19 €         |
| <b>Ziege und Schaf</b>               |                                                       |                                            |                 |                |
| 187222                               | FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)            | Jakobsberger                               | 135 g Glas      | 4,29 €         |
| 120734                               | Frishkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)           | Jakobsberger                               | 135 g Glas      | 4,59 €         |
| 188357                               | Schafsscheibenkäse                                    | Schlierbacher                              | 100 g Packung   | 3,29 €         |
| 184151                               | Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-           | Andechser                                  | 100 g Packung   | 3,19 €         |
| 131433                               | Ziegencamembert, 50 % Fett                            | Andechser                                  | 100 g Stück     | 2,99 €         |
| 157274                               | Ziegenfrishkäse 65%                                   | Andechser                                  | 150g Becher     | 3,29 €         |
| 190642                               | Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift             | Bastiaansen                                | 100 g Stück     | 3,39 €         |
| 160165                               | Ziegenbuttermilch, 3 Wochen gereift, lactosefrei      | Aurora Gild                                | 100 g Stück     | 3,49 €         |
| <b>Abgepackte Käse</b>               |                                                       |                                            |                 |                |
| 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                               | Hausmacher 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 €         |
| <b>Scheibenkäse, abgepackt</b>       |                                                       |                                            |                 |                |
| 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                                 | söbbecke                                   | 150 g Packung   | 3,69 €         |
| 123246                               | Raclette Käse                                         | Roggenburger                               | 150 g Packung   | 4,29 €         |
| 123245                               | Rauchkäse in Scheiben                                 | Roggenburger                               | 125 g Packung   | 3,79 €         |
| 123244                               | Ringelblumenkäse in Scheiben                          | Roggenburger                               | 125 g Packung   | 3,79 €         |
| 145934                               | Toast & Burger Schmelzkäsescheiben                    | bio verde                                  | 150 g Packung   | 2,79 €         |
| <b>Brie - Camembert</b>              |                                                       |                                            |                 |                |
| 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 Rouché, 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 €         |
| <b>Frishkäse</b>                     |                                                       |                                            |                 |                |
| 116199                               | Frishkäse Kräuter                                     | dennree                                    | 150 g           | 1,49 €         |
| 116188                               | Frishkäse Natur                                       | dennree                                    | 150 g           | 1,39 €         |
| 114941                               | Frishkäse Kräuter                                     | Andechser                                  | 175 g           | 2,29 €         |
| 116278                               | FrishCreme Kreta                                      | Weißenhörner                               | 150 g           | 2,49 €         |
| 116223                               | FrishCreme Meerrettich, 25 % Fett                     | Weißenhörner                               | 150 g           | 2,29 €         |
| 147925                               | Körniger Frishkäse                                    | dennree                                    | 200 g Becher    | 1,39 €         |
| 125829                               | Mascarpone -lactosefrei-                              | Züger                                      | 250 g Becher    | 3,79 €         |
| 162922                               | WildeWeideKuh Pina                                    | Jakobsberger                               | 140 g Glas      | 3,99 €         |

Wir führen auch viele laktosefreie Milchprodukte z.B. Milch, H-Milch, Joghurt, Sahne, Quark u. Frishkäse

## Backwaren ab März 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                     | 1 Stück | 1,60 € |
| 1030                    | Dinkelbrot                        | 750 g   | 5,60 €  | 1442               | Käsestange mit Mohn               | 1 Stück | 2,50 € |
| 1034                    | Dinkel Chiabrot                   | 500 g   | 4,90 €  | 1160               | Laugenstange, vegan,              | 1 Stück | 1,35 € |
| 1006                    | Emmerbrot                         | 750 g   | 5,60 €  | 1161               | Laugenbrezel, vegan,              | 1 Stück | 1,35 € |
| 1023                    | Emmer Dinkelbrot                  | 500 g   | 4,60 €  | 1163               | Laugenknopf                       | 1 Stück | 1,35 € |
| 1001                    | Frankenlaib                       | 1000 g  | 5,45 €  | 1446               | Paprikastange                     | 1 Stück | 2,50 € |
| 1002                    | Frankenlaible                     | 500 g   | 3,20 €  | 1444               | Spinat-Feta-Stange                | 1 Stück | 2,50 € |
| 1035                    | Hafer Dinkelbrot                  | 750 g   | 5,60 €  | 1195               | Vinschgauer                       | 1 Stück | 1,30 € |
| 1012                    | Roggenbrot                        | 750 g   | 5,00 €  | 1411               | Zwiebelstange                     | 1 Stück | 2,30 € |
| 1020                    | Urgetreidebrot, weizenfrei        | 750 g   | 5,20 €  | <u>Gebäck</u>      |                                   |         |        |
| 1076                    | Dinkel48                          | 600 g   | 5,70 €  | 1238               | Crossaint vegan                   | 1 Stück | 2,20 € |
|                         |                                   |         |         | 1230               | Dinkel Quarktasche                | 1 Stück | 2,60 € |
| <u>Helle Brote</u>      |                                   |         |         | 1201               | Dinkel Vollkorncoissant           | 1 Stück | 2,50 € |
| 1157                    | Dinkel Baguette hell              | 250 g   | 3,40 €  | 1234               | Zimtschnecke -vegan-              | 1 Stück | 3,50 € |
| 1087                    | Dinkel Ruchmehlbrot               | 500 g   | 4,90 €  | 1241               | Hörnchen                          | 1 Stück | 1,80 € |
| 1058                    | Fitness Brot                      | 750 g   | 5,80 €  | 1384               | Schokobanane                      | 1 Stück | 3,40 € |
| 1191                    | Fränkisches Baguette m. Sauerteig | 350 g   | 3,40 €  | <u>Kuchen</u>      |                                   |         |        |
| 1075                    | Rhöner Landbrot                   | 3000 g  | 14,95 € | 1374               | Buchweizenkuchen (glutenfrei)     | 1 Stück | 3,40 € |
| 1072                    | Walnussbrot                       | 750 g   | 6,20 €  | 1300               | Gedeckter Apfelkuchen -vegan-     | 1 Stück | 3,30 € |
| 1089                    | Wurzelbrot                        | 350 g   | 3,50 €  | 1342               | Himbeerkuchen                     | 1 Stück | 3,80 € |
|                         |                                   |         |         | 1316               | Mohn Streusel Kuchen -vegan-      | 1 Stück | 3,30 € |
| <u>Vollkornbrötchen</u> |                                   |         |         | 1372               | Möhrenkuchen                      | 1 Stück | 3,50 € |
| 1145                    | Burger Buns                       | 1 Stück | 1,30 €  | 1380               | Apfelstrudel                      | 1 Stück | 3,60 € |
| 1120                    | Dinkel Vollkornbrötchen           | 1 Stück | 1,20 €  | 1248               | Apfel Streusel Plunder            | 1 Stück | 2,60 € |
| 1106                    | Dinkel Mohnbrötchen               | 1 Stück | 1,30 €  | <u>Dauergebäck</u> |                                   |         |        |
| 1105                    | Dinkel Vollkornkernchen           | 1 Stück | 1,20 €  | 1251               | Flammendes Herz                   | 1 Stück | 3,70 € |
| 1100                    | Fränkis                           | 1 Stück | 1,30 €  | 1257               | Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig | 1 Stück | 3,00 € |
| 1124                    | Mehrkornbrötchen                  | 1 Stück | 1,20 €  | 1270               | Nuss Schnitte, Dauergebäck        | 1 Stück | 3,50 € |
|                         |                                   |         |         | 1345               | Walnuss Brownie                   | 1 Stück | 3,20 € |
| <u>Helle Brötchen</u>   |                                   |         |         | 1544               | Semmelbrösel                      | 500 g   | 3,69 € |
| 1167                    | Dinkel ChiaBatta Brötchen         | 1 Stück | 1,20 €  | <u>Ostergebäck</u> |                                   |         |        |
| 1170                    | Dinkel Seelen                     | 1 Stück | 1,60 €  | 1702               | Dinkel Hefehäschen NEU!           | 1 Stück | 2,45 € |
| 1177                    | Dinkel Rosmarin Seelen            | 1 Stück | 1,80 €  | 1704               | Dinkel Osterbrötchen NEU!         | 1 Stück | 2,15 € |
| 1178                    | Dinkel Oliven Seelen              | 1 Stück | 2,30 €  | 1705               | Dinkel Osterbrot NEU!             | 1 Stück | 6,95 € |
| 1198                    | Dinkel Ecken                      | 1 Stück | 1,45 €  | 1710               | Dinkel Osterhasi vegan NEU!       | 1 Stück | 2,30 € |
| 1150                    | Kipf                              | 1 Stück | 0,65 €  | 1711               | Dinkel Schokoei vegan NEU!        | 1 Stück | 3,75 € |
| 1190                    | Pitabrötchen                      | 1 Stück | 1,00 €  |                    |                                   |         |        |
| 1151                    | Rosenbrötchen                     | 1 Stück | 0,65 €  |                    |                                   |         |        |

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

### Schokolade und Kekse

|                                    |       |        |                                    |       |        |
|------------------------------------|-------|--------|------------------------------------|-------|--------|
| Cashewkerne weiß Joghurtschokolade | 80 g  | 2,29 € | Cookie Schoko                      | 175 g | 2,99 € |
| Sultaninen in Vollmilkschokolade   | 100 g | 2,29 € | Hanf-Schoko Dinkelkekse            | 150 g | 2,59 € |
| Vollmilch GanzNuss, Schokolade     | 100 g | 2,99 € | Pistacchio Dubai Style             | 40 g  | 1,79 € |
| Pfefferminz Schokolade             | 100 g | 2,99 € | Dinkel Mandel-Aprikose Kekse       | 150 g | 2,59 € |
| Cappuccino Schokolade              | 100 g | 2,79 € | Laune gut, alles gut - Kekse       | 125 g | 3,59 € |
| Praliné Schokolade                 | 100 g | 2,99 € | TraffIX Dinkel-Vollkorn Kakaokekse | 125 g | 2,29 € |