



### In eigener Sache

Seit Februar läuft unsere, letztes Jahr installierte, Solaranlage und liefert Strom für unsere Kühlhäuser und anderen Verbraucher. Durch die Speichermöglichkeit hoffen wir möglichst viel Strom selbst zu nutzen und damit einen großen Schritt in Richtung Klimaneutralität zu tun. Gerne informieren wir Sie weiterhin zum Stand und sind gespannt wie viel Autarkie wir erreichen können.



## Das Frühjahr beginnt mit frischen Kräutern



### **Bärlauch**

Bärlauch auch bekannt als wilder Knoblauch sollte v.a. roh verzehrt werden, da er dann am meisten Aroma besitzt. Gut lässt er sich zu Pesto verarbeiten, schmeckt lecker in der Butter, im Frischkäse oder auch im Salat.

Gut konservieren lässt er sich kleingeschnitten mit etwas Salz und Olivenöl in einem Glas. Daraus lässt sich dann auch nach der Saison noch schnell ein Pesto zubereiten. Neben den Blättern können auch die Blütenknospen und die Blüten verzehrt werden

**3,99 €/ 100 g**

### **Salat Rucola**

Verwendung der jungen Blätter v.a. als Salat. Aus den Blättern lässt sich auch wunderbar ein Pesto zubereiten oder kross gebraten oder auch roh schmeckt die Rauke wunderbar auf der Pizza.

In Rucola sind viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. Senföle und Antioxidantien enthalten.

**2,99 €/ 100 g**



### Schinkenrechtecke mit Bärlauch

2 Pakete Blätterteig  
100 g gek. Schinken  
2 Schalotten  
50 g Bärlauch  
75 g Frischkäse  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer,  
Muskat, Cayennepfeffer  
Flüssige Butter  
Sesam oder Mohn

### Zubereitung:

Für die Füllung gekochten Schinken und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Bärlauch waschen und fein hacken. Alles mit dem Frischkäse und dem Eigelb verrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Blätterteig aufwickeln und in gleichmäßige Quadrate schneiden. In die Mitte jeweils einen Löffel Füllung geben. Ränder leicht mit Wasser bestreichen, übereinander klappen und festdrücken. Auf das Backpapier setzen, mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Sesam oder Mohn bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 bis 220°C ca 20 min backen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 14/2025  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



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

Von Montag den 31.3.2025 bis Freitag, den 04.04.2025 KW 14 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Lauch, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Radieschen, Kohlrabi (M, L, XL), Blumenkohl (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Lauch, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Radieschen, Kohlrabi, Blumenkohl (L, XL),
Mild:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Lauch, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Radieschen, Kohlrabi (M, L, XL), Blumenkohl (L, XL), Bananen, Apfel d. Woche, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Radieschen, Möhren, Bärlauch, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Kräuterseitlinge (M, L, XL), Kresse (M, L, XL), Apfel Pinova
Obst:	S M L XL	Apfel d. Woche, Bananen, Birnen, Mandarinen, Orangen, Blutorangen
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Birnen, Orangen, Blutorangen mit Rohkost: Apfel, Bananen, Birnen, Minigurken, Cherytomaten, Möhren, Schlangengurke
Probekorb:		Salat d. Woche, Möhren, Lauch, Kartoffeln Nicola, Zwiebel gelb, Radieschen, Kohlrabi, Blumenkohl, Bananen, Apfel d. Woche, Birnen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit			
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>				
.....St	Auberginen, ES	10,90 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	3,99 / St		
.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, ES	6,79 / kg	.....St	Apfel 3 kg Vorratsstüte.....	17,10 / 3 kg	
.....St	Blaukraut, DE/Regio	4,79 / kg	.....kg	Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg	
.....St	Blumenkohl,FR/NL	4,99/ St	.....kg	Apfel Braeburn, DE	5,89 / kg	
.....kg	Broccoli,NL	5,99 / kg	.....kg	Apfel Jonagold, DE/Regio	5,89 / kg	
....ca.250 g	Cherrytomaten, ES	3,39 / 250 g	.....kg	Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg	
.....kg	Chinakohl, DE/Regio	6,59 / kg	.....kg	Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg	
.....100 g	Chili, ES	2,99 / 100 g	.....kg	Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg	
.....St	Fenchel, ES/IT	6,49 / kg	.....kg	Apfelbrei-Apfel (Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg	
.....kg	Gelbe Bete, DE	4,99 / kg	.....St	Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St	
.....100 g	Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	.....kg	Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg	
.....kg	Knoblauch, ES	1,99 / 100 g	.....kg	Birnen, DE/IT/NL	5,89 / kg	
.....kg	Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kg	.....kg	Clementinen / Mandarinen, ES / IT	6,39 / kg	
.....St	Kohlrabi, IT	2,29 / St	.....St	Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g	
.....St	Kürbis Hokkaido, NL ?	5,99 / kg	.....St	Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale	
.....kg	Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	.....St	Grapefruit, ES	2,49 / St	
.....kg	Lauch, DE/Regio	8,79 / kg	.....St	Granatapfel, ES / TR ?	3,59 / St	
..Packung	Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	.....St	Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St	
....Stange	Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....St	Kiwi gold, IT ?	1,29 / St	
.....kg	Minigurken/ GR	9,39 / kg	.....kg	Limetten, BR	10,79 / kg	
.....kg	Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	.....St	Mango, ES	2,99 / St	
.....St	Pak Choi, NL	2,99 / St	.....kg	Orangen, ES	3,99 / kg	
.....kg	Paprika rot , gelb, ES	12,90 / kg	.....3kg	Orangen / Blutorangen Vorratsstüte, ES / IT	11,58 / 3 kg	
.....kg	Paprika spitz, rot , gelb, ES	12,90 / kg	.....kg	Blutorangen, I	3,99 / kg	
.....kg	Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg	Trauben blau, kernlos, ZA ?	13,99 / kg	
.....Bund	Radieschen, DE	2,99 / Bund	.....kg	Trauben weiß, kernlos, ZA ?	13,99 / kg	
..... St	Rettich weiß, IT	3,69 / St.	..... kg	Zitronen, IT/ES	6,79 / kg	
.....kg	Rettich schwarz, DE	4,59 / kg	.....kg	<b>Zwiebeln</b>		
.....St	Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg	.....kg	Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,99 / kg	
.....100 g	Salat Feldsalat	2,99 / 100 g	.....Bund	Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund	
.....St	Salat Batavia, FR / IT	2,99 / St	.....kg	Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg	
.....100 g	Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	.....kg	Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg	
.....St	Salat der Woche, FR / IT	2,99 / St	.....kg	<b>Nüsse</b>		
.....St	Salat Eichblatt, FR / IT	2,99 / St	.... Beutel	Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g	
.....St	Salat Endivien, DE/I	3,99 / St	.... Beutel	Erdnüsse mit Schale, EG	6,79 / 650 g	
..... St	Salat Radicchio, DE	8,89 / kg	..... St	Kokosnuss, EL	2,69 / St	
.....St	Schlangengurke, ES	2,89 / St	.....kg	<b>Kartoffeln</b>		
.....kg	Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), DE / Regio	3,39 / kg	
.....kg	Spitzkraut, IT	5,69 / kg	.....kg	Kartoffeln Agria (vfk), DE / Regio	3,39 / kg	
.....kg	Stangensellerie, IT	3,39 / St	.....kg	Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE / Regio	3,39 / kg	
.....kg	Steckrüben, DE/Regio ?	4,99 / kg	.....kg	Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg	
.....kg	Tomaten,ES	6,69 / kg	.....kg	<b>Pilze</b>		
.....kg	Topinambur, DE	8,99 / kg	.....200 g	Austernpilze, DE / Regio	4,00 / 200 g	
.....St	Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	.....200 g	Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g	
.....St	Wirsing, IT	5,99 / kg	.....100 g	Kräuterseitlinge, DE / Regio	2,99 / 100 g	
.....kg	Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	.....100 g	Shiitake, DE / Regio	3,30 / 100 g	
.....kg	Zucchini, ES	7,89 / kg	.....kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>		
.....St	Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	....Schale	Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale	
.....100 g	<b>Bärlauch</b>	<b>3,99 / 100 g</b>	.....Bund	Petersilie, IT	2,79 / Bund	
.....100 g	<b>Rucola</b>	<b>2,99 / 100 g</b>	.....Topf	Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf	
<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>				.....Bund	Dill, IT	2,89 / Bund
				.....Bund	Koriander, IT	2,89 / Bund

## Aktuelles Käseangebot im März 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		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-		Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
119856	Frühlingsbrie Bunte Schote, 50 % Fett	NEU!!	ÖMA	2,59 € / 100 g
121869	Frühlingskäse Aurora Gold, 50 % Fett	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 %		Thise Mejeri	2,99 € / 100 g
151626	Möhrenkäse, 50 %		Hoodammer	2,29 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett		Thise Mejeri	2,69 € / 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 Ziegenmilch	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	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 !
190247	Petit Trüffel, Rahmiger Weichkäse, 60 %		ca. 330 g	3,49 € / 100 g
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur		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

### 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 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhörner	125 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorner	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	Frischkäse 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 Frischkäse	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	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

Backwaren ab März 2025

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>				<u>Pikantes</u>			
.....	1003	Bauernlaib	1000 g 5,20 €	.....	1094	Focaccia Mini	1 Stück 1,50 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g 5,40 €	.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück 2,30 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot	500 g 4,75 €	.....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück 1,30 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g 5,30 €	.....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück 1,30 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g 4,40 €	.....	1163	Laugenknopf	1 Stück 1,30 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g 5,20 €	.....	1446	Paprikastange	1 Stück 2,30 €
.....	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>			
				.....	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück 2,50 €
<u>Helle Brote</u>				.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück 2,10 €
.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g 3,20 €	.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück 2,50 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g 4,75 €	.....	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück 2,30 €
.....	1058	Fitness Brot	750 g 5,50 €	.....	1225	Franzbrötchen	1 Stück 2,50 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g 3,20 €	.....	1241	Hörnchen	1 Stück 1,75 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g 4,60 €	<u>Kuchen</u>			
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g 13,95 €	.....	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück 3,20 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g 5,95 €	.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück 3,20 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g 3,35 €	.....	1342	Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück 3,60 €
				.....	1311	Käsekuchen	1 Stück 3,40 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				.....	1359	Mohn-Käsekuchen	1 Stück 3,40 €
.....	1145	Burger Buns	1 Stück 1,20 €	.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück 3,20 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück 1,10 €	.....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück 3,30 €
.....	1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück 1,30 €	.....	1270	Nusschnitte	1 Stück 3,40 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück 1,10 €	.....	1317	Linzer Schnitte - vegan-	1 Stück 3,00 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück 1,20 €	.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück 2,95 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück 1,10 €	<u>Dauergebäck</u>			
				.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück 3,50 €
<u>Helle Brötchen</u>				.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück 2,90 €
.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück 1,10 €	.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück 3,40 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück 1,50 €	.....	1384	Schokobanane	1 Stück 3,20 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück 1,70 €	<u>Osterggebäck NEU!!</u>			
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück 2,20 €	.....	1705	Dinkel Osterbrot	400 g 6,50 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück 1,40 €	.....	1704	Dinkel Osterbrötchen	1 Stück 1,85 €
.....	1150	Kipf	1 Stück 0,60 €	.....	1710	Dinkel Osterhasi - vegan	1 Stück 2,20 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück 0,95 €	.....	1711	Dinkel Schokoei - vegan	1 Stück 3,45 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück 0,60 €	.....	1702	Dinkel Hefehäschen	1 Stück 2,20 €

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

**Schon probiert?**

Pesto Tomate	125 g	3,09 €	Aprikosen, halbe Frucht, mit Apfeldicksaft	375 g	3,59 €
Pesto Basilikum	125 g	3,09 €	Pfirsiche, halbe Frucht mit Traubendicksaft	340 g	3,59 €
Pesto mit Trüffel	130 g	3,89 €	Pflaumen, halbe Frucht, mit Apfeldicksaft	360 g	3,59 €
Parmesan Parmigiano Reggiano	150 g	3,99 €	Sauerkirschen, entsteint, mit Apfeldicksaft	360 g	3,59 €
Grattaveg Parmesan, Alternative zu Hartkäse	200 g	4,69 €			