



## Gedanken zum Mai

Wenn die Tage länger werden, die Vögel zwitschern und die Natur wieder Farbe bekommt, ist endlich der Mai da!

Geh' in die Natur und bestaune die Blumen, geh' mit den Hummeln bummeln und lass' die Gedanken ziellos spazieren. Wende dein Gesicht der Sonne zu, so wie eine Blume es tut!

Wir wünschen einen schönen Wonnemonat Mai

Das Grashüpfer-Team

## Rund um den Spargel



Spargel grün, ca. 500 g  
23,90 € / kg

Spargel enthält Vitamin C, E und Beta-Carotin, die im Körper als Antioxidantien wirken. Auch die Mineralstoffe K, Fe, Mg, Ca und Cu sind positive Inhaltsstoffe



Spargel weiß/violett, ca. 500 g  
23,90 € / kg



Sauce à la  
Hollandaise, 23 g  
Beutel  
1,29 € / 23 g



Kochschinken,  
hauchfein  
3,59 € / 80 g



Putenschinken,  
geschnitten  
4,49 € / 80 g



Armonia Blanc,  
franz. Weißwein,  
vegan,  
halbtrocken, 0,75  
6,49 € / 0,75 l



Chardonnay-  
alkoholfrei,  
spanischer  
Weißwein  
6,49 € / 0,75 l



Fassbutter  
Sauerrahm  
4,49 € / 250 g

### Möhrensalat

1,5 kg Möhren  
6 Schalotten oder 1 große Gemüsezwiebel  
4 EL Ahornsirup  
4 EL Walnuss- oder Olivenöl  
250 -300 ml Gemüsebrühe  
6-8 EL weißer Balsamico  
1 Bd Petersilie  
40 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Möhren schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Ahornsirup und Öl in eine große Pfanne geben und Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Gemüsebrühe zufügen und alles bissfest garen. Möhren in eine große Schale geben und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, Petersilie klein schneiden. Beides kurz vor dem Servieren über den Salat geben

Ein super leckerer und gut vorzubereitender Salat.  
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 19/2025  
 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 05.05.2025 bis Freitag, den 09.05.2025 KW 19 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Rettich rot i. Bund, Zwiebel gelb, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini (M, L, XL), Minigurken (M, L, XL), Apfel d. Woche, Bananen, Orangen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Rettich rot i. Bund, Zwiebel gelb, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Minigurken, Kresse, Champignons (M, L, XL), Lauch (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Rettich rot i. Bund, Zwiebel gelb, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini (M, L, XL), Minigurken (M, L, XL), Apfel d. Woche, Bananen, Orangen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat d. Woche, Rhabarber, Zwiebel gelb, Lauch, Champignons (M, L, XL), Minigurken (L, XL), Apfel d. Woche
Obst:	S M L XL	Apfel d. Woche, Bananen, Birnen, Orangen, Kiwi grün, Heidelbeeren (M, L, XL)
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Birnen, Heidelbeeren mit Rohkost: Apfel, Bananen, Birnen, Minigurken, Cherrytomaten, Möhren
Probekorb:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Rettich rot i. Bund, Zwiebel gelb, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Minigurken, Apfel d. Woche, Bananen, Orangen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, ES	10,90 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	5,79 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	8,79 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, IT	5,49 / kg	.....kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	4,99 / St	.....kg Apfel Mariella, DE/Regio	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 Jonagold, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, IT	5,49 / kg	.....kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....100 g Chili, ES	2,99 / 100 g	.....kg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,49 / kg	.....kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	.....kg Apfelbrei-Apfel (Apfel 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, IT/AR	6,59 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g		
.....kg Lauch, DE/Regio	8,79 / kg	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Mangold, DE/Regio	8,99 / kg	.....St Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	.....300 g Erdbeeren, DE/Regio	5,99 / St
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....St Grapefruit, ES	2,49 / St
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kg	.....250 g Heidelbeeren, ES	5,99 / St
.....kg Möhren, IT	2,49 / kg	.....125 g Himbeeren, ES	3,99 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,89 / St
.....kg Paprika rot , gelb, ES	12,90 / kg	.....kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika spitz , rot, ES	15,90 / kg	.....St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg Orangen, ES	3,99 / kg
.....Bund Radieschen, DE	2,99 / Bund	.....3kg Orangen / Blutorangen Vorratstüte, ES / IT	11,58 / 3 kg
..... Bd Rettich rot, IT	2,99 / Bd.	.....kg Blutorangen, I	4,89 / kg
..... Kg Rhabarber, DE/Regio	12,90 / kg	..... kg Zitronen, IT/ES	5,79 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg		
.....St Salat Batavia, DE / Regio	2,99 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	.....kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,99 / kg
.....St Salat der Woche, DE / Regio	2,99 / St	.....Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Eichblatt, DE / Regio	2,99 / St	.....kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Salat Radicchio, DE / IT	8,89 / kg	.....kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, IT ?	4,99 / kg
.....St Schlangengurke, ES / DE	2,99 / St		
.....500 g Spargel grün, DE / Regio	11,95 / 500 g	<b>Nüsse</b>	
.....500 g Spargel weiß, DE / Regio	11,95 / 500 g	.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
		.... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	6,79 / 650 g
		..... St Kokosnuss, EL	2,69 / St
		<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Spitzkraut, IT	5,69 / 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 Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
		.....kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / 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	6,99 / 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	4,89 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	....Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
		.....Topf Minze im Topf, DE	3,49 / Topf
.....100 g Rucola	2,99 / 100 g	.....Bund Petersilie, IT	2,89 / Bund
<b>Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!</b>		.....Topf Petersilie im Topf, DE	3,49 / Topf
		.....Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
		.....Bund Dill, IT	2,89 / Bund
		.....Bund Koriander, IT	2,89 / Bund

## Aktuelles Käseangebot im Mai 2025

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	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %		BMI	1,69 € / 100 g
123287	Charmeux Schwarzkümmelkäse, 50 %, lactosefrei	Angebot	Bastiaansen NL	1,99 € / 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
121869	Frühlingskäse Aurora Gold, 50 % Fett	Angebot	Aurora	1,89 € / 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 %	Angebot	Hoodammer	1,89 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett		Thise Mejeri	2,69 € / 100 g

### Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück		Andechser	2,99 € / Packung
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	NEU!!	Bastiaansen	3,39 € / 100 g
126292	Pecorino Nero, 3 Monate gereift	NEU!!	ÖMA	4,09 € / 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	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	Weißenhorn	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 €
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 40%	Klosterk. Schlerbach	150g Becher	3,19 €

Backwaren ab Mai 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 €	...	1158	Pfeffer Baguette <b>NEU!!</b>	1 Stück 3,50 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g 5,30 €	.....	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück 1,30 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g 4,40 €	.....	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück 1,30 €
.....	1001	Frankenlaib	1000 g 5,20 €	.....	1163	Laugenknopf	1 Stück 1,30 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g 3,00 €	.....	1185	Pomodori <b>NEU!!</b>	1 Stück 2,20 €
.....	1035	Hafer Dinkelbrot	750 g 5,35 €	.....	1446	Paprikastange	1 Stück 2,30 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g 4,80 €	.....	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück 2,30 €
.....	1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g 5,00 €	.....	1195	Vinschgauer	1 Stück 1,20 €
.....	1052	Weizen Vollkornbaguette <b>NEU!!</b>	350 g 3,30 €	.....	1411	Zwiebelstange	1 Stück 2,30 €
				<u>Gebäck</u>			
<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 €	....	1231	Rhabarber Quarkplunder <b>NEU!</b>	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 €
				.....	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	Nussschnitte	1 Stück 3,40 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück 1,10 €	....	1337	Rhabarberkuchen <b>NEU!</b>	1 Stück 3,20 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück 1,20 €	.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück 2,95 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück 1,10 €	....	1391	Zitrone-Mohn Muffin <b>NEU!!</b>	1 Stück 2,80 €
				<u>Dauergebäck</u>			
<u>Helle Brötchen</u>				.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück 3,50 €
.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück 1,10 €	.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück 2,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück 1,50 €	....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück 3,40 €
.....	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 €				

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

<u>Schon probiert?</u>					
Butter Süßrahmbutter, dennree	250 g	3,89 €	Veganer Aufschnitt - Kräuter	90 g	3,19 €
Butter Almbutter Sauerrahm, Andechser	250 g	4,09 €	Veganer Aufschnitt - Orientalisch	90 g	3,19 €
Butter Süßrahmbutter, Schrozberg	250 g	4,49 €	Veganer Aufschnitt - Pfeffer	90 g	3,19 €
Butter Sauerrahmbutter, dennree	250 g	3,99 €	Haferblock, vegan	250 g	3,10 €