



NEUHEITEN QUERBEET



Mango Curry Sauce
vegan
3,99 € / 250 ml



FETO Natur
vegan
3,49 € / 200 g



Crispy Snack Rote Linse
vegan
3,49 € / 200 g



Zimt Balls, Vegan
glutenfrei
4,99 € / 275 g



Vegane Schlagcreme
1,79 € / 250 ml



Lactosefreier Joghurt
Heidelbeere
1,29 € / 200 g



Lactosefreier Joghurt
Vanille
1,29 € / 200 g



Crispy Snack
Zucchini-Feta,
3,49 € / 200 g



Honigkugeln
2,99 € / 250 g



Röstzwiebeln
3,29 € / 100 g



Bergblütenkäse in
Scheiben
3,79 € / 150 g



Sahnekefir Erdbeere
1,19 € / 150 g



Müsliriegel
Schoko und Vanille
2,99 € / 5x24 g



Limoncello
Cocktailsirup
8,99 € / 0,5 l



Mondino Aperitivo,
alkohlfrei
14,99 € / 0,675 l



Protein Linsen Mix,
3,99 € / 500 g



Rinder-Saftgulasch
11,16 € / ca. 400 g



Hot Wings mariniert
13,95 € / 3 x 500 g



Focaccia & Grilleig
3,29 € / 385 g



Tzatziki
2,99 € / 200 g

Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im Juni 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.

<i>Ab dieser Woche Neu bei uns</i>			<i>Nicht mehr bestellbar</i>
Gemüse / Obst	Herkunft	Preis	
Minze im Bund	DE	2,59 € / Bund	Artischocken
Basilikum im Topf	DE	2,99 € / Topf	Meerrettich
Frühkartoffeln Magda	DE	3,49 € / kg	Roter Rettich im Bund
Chinakohl	IT	8,90 € / kg	Rhabarber
Brombeeren	ES	5,69 € / 125 g	
Kiwi gelb	ZA	1,69 € / Stück	
Honigmelone Charentais	ES	9,90 € / kg	
Honigmelone Cantaloupe	ES	9,90 € / kg	
Mangold	DE/Regional	7,99 € / kg	
Mairübchen	DE/Regional	5,99 € / kg	
Buschbohnen	IT	16,90 € / kg	
Tellerpfirsich	ES/IT	12,90 € / kg	
Rote Bete im Bund	DE/Regional	3,79 / Bund	
Wassermelone Mini	ES	3,99 € / kg	

Frisch vom Feld – eigene Ernte

Mairübchen, Aubergine, Rote Bete im Bund,
Mangold, Kohlrabi, Salat, Fenchel und Bundzwiebeln

Gebratener Tofu mit Basmatireis in Knoblauch-Sojasauce

Zutaten:

450 g	Zucchini
120 g	Shiitake-Pilz(e)
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch gehackt
100 g	Cashewnüsse
2 TL	Schnittlauch gehackt
n. B.	Meersalz, Chilipulver
etwas	Sesamöl zum Braten
200 g	Basmatireis
400 g	Wasser
200 g	Tofu nach Wahl oder Tempeh
1 EL	Speisestärke

Für die Sauce:

5 EL	Sojasauce
7 EL	Wasser
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Speisestärke

Zuerst das Gemüse waschen und vorbereiten und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden sowie die Shiitake-Pilze vierteln.

Den Tofu nicht abtupfen, in kleine Würfel schneiden. Das Tofu nun mit der Speisestärke, dem Meersalz und dem gemahlene Chili in einer Schüssel vermischen.

Für die Sauce die Zutaten kalt miteinander verrühren, bis sich Agavendicksaft und Speisestärke aufgelöst haben.

Den Basmatireis mit 1 TL Meersalz und der doppelten Menge Wasser aufkochen lassen. Dann bei kleiner Flamme in ca. 20 min ausquellen lassen.

Die Cashewkerne ohne Öl anrösten.

Anschließend in etwas Sesamöl die Tofuwürfel von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann auf Küchenpapier abtropfen.

Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in etwas Sesamöl kurz andünsten. Die Zucchini und die Shiitake-Pilze hinzugeben und bissfest anbraten. Zuletzt den Schnittlauch und die angerührte Sauce hinzugeben und nach Geschmack mit Chili abschmecken. Alles einmal aufkochen lassen, damit die Sauce eindickt. Den Tofu und die Cashewkerne unterheben und zusammen mit dem Basmatireis servieren.

Tipp: Schmeckt auch wunderbar als Füllung zu Omeletts

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Aktuelles Käseangebot im Juni 2026

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	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 €
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	Hoodammer	100 g	2,69 €
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	100 g	2,99 €
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejeri	100 g	2,69 €
186996	Tiroler Bio-Bergkäse	Bio vom Berg	100 g	2,19 €
167049	Bärlauchkäse, lactosefrei	Roggenburger	100 g	2,59 €
<u>Ziege und Schaf</u>				
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g Packung	3,19 €
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett	Andechser	100 g Stück	2,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65%	Andechser	150g Becher	3,29 €
191439	Ziege Rosmarin- Thymian-Salbei !NEU!	Vallée Verte	100 g	3,49 €
<u>Abgepackte Käse</u>				
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 €
<u>Scheibenkäse, abgepackt</u>				
123219	Bergblütenkäse in Scheiben	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
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	söbbeke	150 g Packung	3,69 €
123245	Rauchkäse in Scheiben	Roggenburger	125 g Packung	3,79 €
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g Packung	2,79 €
<u>Brie - Camembert</u>				
117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g Stück	2,99 €
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchwerke 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 Rouche, Weichkäse mit Rotkultur	dennree	125 g	2,39 €
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g Packung	2,19 €
116998	Camembert, light !NEU!	dennree	125 g Packung	1,99 €
163809	Camembert oval, 30 % !NEU!	dennree	150 g Packung	2,49 €
<u>Frischkäse</u>				
116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116201	FrischeCrème Kräuter	Weißenhorn	150 g	2,29 €
116278	FrischeCrème Kreta	Weißenhorn	150 g	2,49 €
116223	FrischeCrème Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
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 €

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

Backwaren ab Juni 2026

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>				<u>Pikantes</u>			
1001	Frankenlaib	1000 g	5,45 €	1094	Focaccia Mini	1 Stück	1,60 €
1002	Frankenlaible	500 g	3,20 €	1160	Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,35 €
1003	Bauernlaib	1000 g	5,45 €	1161	Laugenbrezel, vegan,	1 Stück	1,35 €
1006	Emmerbrot	750 g	5,60 €	1163	Laugenknopf	1 Stück	1,35 €
1012	Roggenbrot	750 g	5,00 €	1195	Vinschgauer	1 Stück	1,30 €
1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,20 €	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,50 €
1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,60 €	1444	Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,50 €
1030	Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1446	Paprikastange	1 Stück	2,50 €
1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,90 €	1411	Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €
1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,60 €	<u>Gebäck</u>			
1076	Dinkel48	600 g	5,70 €	1185	Pomodori	1 Stück	2,30 €
1052	Weizenvollkornbaguette	350 g	3,60 €	1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,50 €
<u>Helle Brote</u>				1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,60 €
1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	1234	Zimtschnecke -vegan-	1 Stück	3,50 €
1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	1238	Crossaint vegan	1 Stück	2,20 €
1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	1241	Hörnchen	1 Stück	1,80 €
1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	1384	Schokobanane	1 Stück	3,40 €
1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	<u>Kuchen</u>			
1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	1231	Rhabarber Quarkplunder NEU!!	1 Stück	2,60 €
1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				1309	Bienenstich NEU!!	1 Stück	3,80 €
1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	1310	Brownie NEU!! - glutenfrei-	1 Stück	3,40 €
1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	1318	Spanischer Mandelkuchen NEU!!	1 Stück	3,80 €
1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1329	Butter Mandelkuchen NEU!!	1 Stück	3,60 €
1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1341	Aprikosenstreuselkuchen NEU!!	1 Stück	3,60 €
1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	1342	Himbeeruchen	1 Stück	3,80 €
<u>Helle Brötchen</u>				1379	Blaubeer Käsekuchen Streusel NEU!!	1 Stück	3,60 €
1150	Kipf	1 Stück	0,65 €	1392	Mohnmuffin mit Kirschen NEU!!	1 Stück	2,95 €
1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €	<u>Dauergebäck</u>			
1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €	1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,70 €
1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	3,00 €
1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,50 €
1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €	1544	Semmelbrösel	500 g	3,69 €
1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €				
1190	Pitabrötchen	1 Stück	1,00 €				

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

Durstig?

Bionade gemischt	12 x 0,33 l	12,90 €	Bionade Johannisbeere Rosmarin	12 x 0,33 l	12,90 €
Bionade Kräuter	12 x 0,33 l	12,90 €	Bionade Eistee Zitrone	12 x 0,33 l	12,90 €
Bionade Holunder	12 x 0,33 l	12,90 €	Bionade Eistee Pfirsich	12 x 0,33 l	12,90 €
Bionade Himbeer-Pflaume	12 x 0,33 l	12,90 €	Adelholzener Schorle gemischt	12 x 0,5 l	12,99 €
Bionade Zitrone-Bergamotte	12 x 0,33 l	12,90 €	Bio Zisch gemischt	6 x 0,7 l	13,99 €