



Neuheiten - Heißes für kalte Tage



Heißer Hirsch
Familienpunsch Apfel-
Pflaume
4,49 € / 0,75 l



Heißer Hirsch
Familienpunsch Weiße
Traube-Orange
4,49 € / 0,75 l



Hygge Punsch Apfel-
Blaubeere
4,49 € / 0,75 l



Hygge Punsch Apfel-
Mandarine
4,49 € / 0,75 l



Tee Adventskalender
4,69 € / 24 Btl



Heißer Hirsch rot,
Glühwein (alc 11%vol)
4,49 € / 0,75 l



Heißer Hirsch weiß,
Glühwein (alc 10%vol)
4,49 € / 0,75 l



Winterfestbier
(alc 5,6%vol)
14,90 € / 10 x 0,5 l



Weihnachts Chai
3,99 € / 32,4 g



Lichterglanz Kräutertee
4,49 € / 27 g

Grünkern Gemüseauflauf

200 g Grünkern
2 rote Zwiebeln, gehackt
Margarine oder Öl
400 ml Gemüsebrühe
ca. 1 kg Gemüse nach Wahl, z.B. Möhren, Paprika,
Zucchini, Auberginen, Kohlrabi ..., gewaschen und gewürfelt
150 g Champignons
200 ml Sahne oder vegane Alternative
20 g Mehl
1 TL Curry
150 g Käse gerieben oder vegane Alternative
Salz, Pfeffer

Grünkern in heißem Wasser abspülen. Zwiebel in Öl andünsten, Grünkern ebenfalls anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Kurz aufkochen und ca. 30 min bei kleiner Hitze knapp garkochen. In einer großen Pfanne Öl oder Margarine erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Gemüsebrühe aufgießen und knapp garkochen. Pilze separat in Öl anbraten. Sahne mit dem Mehl verrühren, zum Kochen bringen und Kochwasser vom Gemüse hinzufügen. Etwas andicken lassen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Grünkern in eine gefettete Auflaufform geben, Gemüse darüber verteilen, anschließend die Pilze und die Sahnesauce hinzufügen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 min überbacken.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 45/2025

97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a

Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336

Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

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

Von Montag den 03.11.2025 bis Freitag, den 07.11.2025 KW 45 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Name:

Kundennr:

Tel.:

Lieferwoche:



Gemischt:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Fenchel, Paprika rot, Champignons, Bananen, Apfel, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Fenchel, Paprika rot, Champignons, Kürbis Butternut
Mild:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Fenchel, Paprika rot, Champignons, Bananen, Apfel, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Fenchel, Paprika rot, Champignons, Schalotten, Apfel Gala, Birnen
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Trauben kernlos blau und weiß, Kiwi grün und gelb, Clementinen, Mango, Zitronen
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Apfel, Trauben weiß und blau kernlos, Birnen, Clementinen mit Rohkost: Bananen, Apfel, Trauben weiß kernlos, Birnen, Clementinen, Cherryt., Möhren, Minig.
Probekorb:		Salat Radicchio, Möhren, Knollensellerie, Bataten, Fenchel, Paprika rot, Champignons, Bananen, Apfel, Birnen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kg	St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....St Babyspinat, DE	2,89 / 125 g	St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	13,80 / 3 kg
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, IT	7,99 / kg	kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blaukraut, Regio	5,49 / kg	kg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl, DE/Regio	4,99 / St	kg Apfel Gala, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	8,90 / kg	kg Apfel Holsteiner Cox, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Buschbohnen, DE	13,90 / kg	kg Apfel Jonagold, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, DE, Regio	3,23 / 250 g	kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	4,99 / kg	kg Apfelbrot-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....100 g Chili, DE/Regio	2,99 / 100 g	St Avocado, MA/ES/MX	2,39 / St
.....St Fenchel, DE/Regio	7,99 / kg	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Gelbe Bete, DE	4,99 / kg	kg Birnen, FR	4,79 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	kg Clementinen, ES	6,49 / kg
.....kg Knoblauch, DE	2,39 / 100 g	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,49 / kg	St Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale
.....St Kohlrabi, Regio	2,49 / St	St Granatapfel, ES	4,49 / St
.....kg Kürbis Butternut, DE/Regio	3,99 / kg	St Grapefruit, ZA	2,89 / St
.....kg Kürbis Hokkaido, DE/Regio	3,79 / kg	250 g Heidelbeeren, DE/PE	6,59 / St
.....St Kürbis, Muscat de Provence, DE/Regio	4,99 / St	St Kaki Persimon, ES	2,19 / St
.....kg Kurkuma, PE	1,59 / 100 g	St Kiwi gelb/gold, ZA	1,29 / St
.....kg Lauch, DE/Regio	7,99 / kg	St Kiwi grün, CL	1,29 / St
.....kg Mangold, DE/Regio	7,99 / kg	St Limetten, BR	10,79 / kg
.....Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Minigurken, DE/Regio	9,90 / kg	kg Orangen, ZA	6,99 / kg
.....kg Möhren, DE	2,99 / kg	3 kg Orangen Vorratstüte, ZA	19,74 / 3 kg
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	kg Pflaumen blau/rot	8,99 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, DE/Regio, ES	11,90 / kg	St Sharon, ES	1,99 / St
.....kg Paprika spitz , rot, DE/Regio, ES	12,80 / kg	kg Trauben weiß, IT	7,90 / kg
.....kg Paprika Mix, DE/Regio, ES	11,90 / kg	kg Trauben blau, IT	7,90 / kg
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	kg Trauben weiß, kernlos IT	9,90 / kg
.....Bund Radieschen, DE	2,59 / Bund	kg Trauben blau, kernlos IT	9,90 / kg
.....St Rettich weiß, IT	3,69 / St.	kg Zitronen, IT/ES	7,99 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,99 / kg	Zwiebeln	
.....St Rote Bete , vorgegart, DE	2,59 / 500 g	kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,79 / kg
.....St Salat Batavia, DE / Regio	2,99 / St	Bund Zwiebeln im Bund, DE/Regio	3,69 / Bund
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	kg Zwiebeln rot, DE/Regio	3,99 / kg
.....St Salat der Woche, DE / Regio	2,99 / St	kg Schalotten, DE/Regio	8,90 / kg
.....St Salat Eichblatt, DE / Regio	2,99 / St	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE/Regio	5,39 / kg
.....St Salat Eissalat, DE / Regio	2,99 / St	Nüsse	
.....St Salat Endivien, DE	3,69 / St	 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	3,29 / 330 g
.....100 g Salat, Feldsalat	2,99 / 100 g	 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	6,79 / 650 g
.....St Salat Radicchio, DE / IT	8,90 / kg	200 g Walnüsse, FR	14,90 / kg
.....St Schlangengurke, DE / DE	2,79 / St	Pilze	
.....kg Palmkohl/Schwarzkohl, DE/Regio	8,99 / kg	100 g Shiitakepilze, DE / Regio	3,30 / 100 g
.....kg Spitzkraut, DE	4,99 / kg	200 g Austernpilze, DE	4,00 / 200 g
.....kg Stangensellerie, DE	3,99 / St	200 g Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g
.....100 g Tomaten getrocknet, IT	3,39 / 100 g	Sprossen / Kräuter	
.....kg Tomaten, DE/Regio	9,90 / kg	Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
.....kg Topinambur, DE	9,60 / kg	Bund Petersilie, DE/Regio	2,59 / Bund
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,79 / kg	Bund Schnittlauch, DE	2,79 / Bund
.....St Wirsing, DE/Regio	4,59 / kg	Bund Dill, DE / Regio	2,89 / Bund
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg	Bund Koriander, DE / Regio	2,89 / Bund
.....kg Zucchini, DE	4,79 / kg		
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	Kartoffeln	
.....100 g Rucola, DE	2,99 / 100 g	kg Kartoffeln Annabelle (vfk), DE/Regio	
		kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	
		kg Kartoffeln Laura (vfk), DE/Regio	
		kg Kartoffeln Nicola (fk), DE/Regio	
		kg Kartoffeln Magda (vfk), DE/Regio	
		kg Kartoffeln mehlig	

Hier handelt es sich um Frischware,
deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im November 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	
128722	Bergkäse, 50 % Fett	BDL	1,99 € / 100 g	
121239	Bergkäse aus Heumilch, 50 % Fett	Zillertaler Berg	2,39 € / 100 g	
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	2,49 € / 100 g	
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g	
126202	Emmentaler aus Heumilch, 3 onate gereift mind. 45 %	ÖMA	2,69 € / 100 g	
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g	
124378	Edler Weißer Kürbis-Kernbeißer	ÖMA	2,49 € / 100 g	NEU!!
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g	
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g	
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejeri	2,69 € / 100 g	
121555	Herbstkäse, 4 Wochen gereift	Aurora Gold	2,49 € / 100 g	
186219	Rasskäse mit Steinsalz, 6 Monate gereift	Bio vom Berg	2,79 € / 100 g	NEU!!
163574	Waldkäse mit Steinpilzen & Wachholderbeeren	Söbbeke	2,99 € / 100 g	NEU!!
<u>Ziege und Schaf</u>				
131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	3,39 € / 100 g	
126292	Pecorino Nero, 3 Monate gereift	ÖMA	4,09 € / 100 g	
160165	Ziegenbuttermilch, 3 Wochen gereift, lactosefrei	Aurora Gild	3,49 € / 100 g	
<u>Abgepackte Käse</u>				
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
116425	Bratkäse Provencal	ZFK	2 x 80 g	3,59 € / Päckchen
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
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g	3,79 € / Becher
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
<u>Scheibenkäse, abgepackt</u>				
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
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g	3,19 € / Packung
<u>Brie - Camembert</u>				
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 !
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
<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 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißenhorn	125 g	2,49 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weißenhorn	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 -laktosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65%	Andechser	150g Becher	3,29 €

Backwaren ab November 2025

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote				Pikantes		
..... 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 €	 1403	Zwiebelkuchen NEU!!	1 Stück 4,20 €
..... 1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,20 €	 1411	Zwiebelstange	1 Stück 2,30 €
..... 1076	Dinkel48 NEU!!	600 g	5,70 €	<u>Gebäck</u>		
				 1238	Crossaint vegan	1 Stück 2,20 €
<u>Helle Brote</u>				 1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück 2,60 €
..... 1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	 1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück 2,50 €
..... 1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	 1234	Zimtschnecke -vegan- NEU!!	1 Stück 3,50 €
..... 1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	 1241	Hörnchen	1 Stück 1,80 €
..... 1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	 1384	Schokobanane	1 Stück 3,40 €
..... 1084	Kürbisbrot	500 g	4,90 €	<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 NEU!!	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>						
..... 1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €			
..... 1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €			
..... 1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €			
..... 1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €			
..... 1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €			
..... 1150	Kipf	1 Stück	0,65 €			
..... 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.

Schon probiert? Getreide

Grünkernschrot	500 g	4,39 €	Bulgur aus Buchweizen	500 g	3,89 €
Buchweizen	500 g	4,49 €	Bulgur aus Dinkel	500 g	3,69 €
Buchweizen	1 kg	6,99 €	Couscous	500 g	3,59 €
Dinkel	1 kg	3,99 €	Dinkel im Kochbeutel	250 g	2,69 €
Nackthafer	1 kg	3,99 €	Dinkel-Vollkorn Couscous	500 g	3,99 €
Roggen	1 kg	2,29 €	Gerstengraupen	500 g	2,39 €
Weizen	1 kg	2,19 €	Goldhirse	500 g	3,29 €