



### Kundeninformation - Leergut

Mehrweg ist ein guter Beitrag zum Umweltschutz: Wir sparen CO<sub>2</sub>, schonen Ressourcen und reduzieren Abfall

Leider fällt uns in letzter Zeit auf, dass wir wenig Leergut zurückbekommen, besonders bei Einzelflaschen. Daher die dringende Bitte: **Geben Sie die leeren Falschen und Gläser ausgespült an uns zurück!**

Dies betrifft folgende Artikel:

- Bier-, Wasser- und Limonadenkästen komplett mit Flaschen (Kastenpfand 3 €)
- Saftflaschen (NEU Voelkel Saft- und Nektarflaschen 0,5 l)
- Milchprodukte: Milch oder Haferdrinkflaschen, Joghurtgläser, Buttermilch-, Sahne-, Schwedenmilchflaschen, kleine Gläser von Schrozberger für Crème fraîche, Sauerrahm, Sahne und Schmand, Flaschen Reisdrink
- Sonstiges: Kombucha Flaschen groß und klein; NEU Voelkel Apfel-Essig Weinflaschen 1 l (Chardonnay Becco, Montepulciano Becco) und NEU Hygge Punsch

### Heiße Suppen für kalte Tage



Blumenkohl  
Cremesuppe  
3,49 € / 380 ml



Brokkoli  
Cremesuppe  
3,49 € / 380 ml



Süßkartoffel  
Cremesuppe  
3,49 € / 380 ml



Veggie Bauerntopf  
3,29 € / 340 ml



Veggie Gulasch  
3,29 € / 330 ml

#### One Pot Spätzle mit Räuchertofu

500g Spätzle vegan  
300 g Babyspinat  
250 g Champignons  
200 g Räuchertofu  
200 ml Sahne (Veganer Ersatz)  
50 g Mozzarella oder Mozza-Vella (vegan)  
80 ml Brühe  
3 EL Röstzwiebeln  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

Als Erstes Champignons putzen und in breite Scheiben schneiden. Jetzt den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Dann beides 3 Min. in Öl anbraten. Dann den Babyspinat waschen und mit den Zwiebeln dazugeben und weitere 3 Min. anbraten. Nun mit Sahne und Brühe ablöschen. Jetzt können die Spätzle dazu und würzen. Das Ganze bei niedriger Hitze etwa 5 – 10 Min. köcheln. One Pot Spätzle mit Käse bestreuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

## Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im November 2025

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

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S bis XL (Preis ca. 16 bis 26 Euro) an und auch ganz individuell nach Ihren Wünschen: 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.

In unserem Online-Shop unter [www.gras-huepfer.de](http://www.gras-huepfer.de) können Sie die aktuellen Daten einsehen.

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

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	
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	NEU!!	ÖMA	2,49 € / 100 g
163495	Hooidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hooidammer	2,59 € / 100 g	
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g	
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	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	
163574	Waldkäse mit Steinpilzen & Wachholderbeeren	NEU!!	Söbbeke	2,99 € / 100 g

### Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	3,39 € / 100 g	
160165	Ziegenbutterkäse, 3 Wochen gereift, lactosefrei	Aurora Gild	3,49 € / 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
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

### 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
184151	Ziegenbutterkäse 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 !
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 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißenhorner	125 g	2,49 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weißenhorner	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorner	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!

<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>			
..... 1084	Kürbisbrot	500 g	4,90 €	..... 1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,40 €
..... 1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	..... 1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
..... 1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	..... 1342	Himbeerluchen	1 Stück	3,80 €
..... 1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	..... 1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
				..... 1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,50 €
<u>Vollkornbrötchen</u>				..... 1380	Apfelstrudel	1 Stück	3,60 €
..... 1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	... 1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,60 €
..... 1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	<u>Dauergebäck</u>			
..... 1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	..... 1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,70 €
..... 1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	..... 1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	3,00 €
..... 1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	..... 1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,50 €
..... 1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	.... 1345	Walnuss Brownie	1 Stück	3,20 €
<u>Helle Brötchen</u>				<u>Weihnachtsgebäck NEU!!</u>			
..... 1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €	..... 1605	Elisenlebkuchen	3er Pack	11,85 €
..... 1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €	..... 1608	Lebkuchen Trio	3er Pack	11,85 €
..... 1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €	..... 1609	Faire Elise vegan	3er Pack	11,85 €
..... 1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €	..... 1612	Mürbteigweihnachtsmann vegan	1 Stück	1,55 €
..... 1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €	..... 1691	Kirschstollen	200 g	6,95 €
..... 1150	Kipf	1 Stück	0,65 €	..... 1694	Butterstollen	200 g	6,95 €
..... 1190	Pitabrotchen	1 Stück	1,00 €				
..... 1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €				

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

### Suppen / Eintöpfe und vegetarische Alternativen

Mexikanische Bohnensuppe- hefefrei	400 g	2,89 €	Burger Falafel	200 g	3,19 €
Linsen-Gemüse-Topp -hefefrei	400 g	2,89 €	Gemüsefrikadellen	300 g	3,69 €
Ravioli -hefefrei	400 g	3,99 €	Gute Laune Sterne	250 g	3,29 €
Chili con Carne -hefefrei	400 g	4,49 €	Vegane Schnetzel Gyros Art	180 g	3,79 €
Rote Linsensuppe vegetarisch	400 g	2,99 €	Veganes Chicken	180 g	3,79 €
Erbssentopf	400 g	2,99 €	Veggie Bolognese	375 g	2,69 €
			Soul Kitchen Gemüse Curry	370 g	3,29 €
			Soul Kitchen Gemüse Käse	370 g	3,29 €