



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN

auf der Suche nach dem heimischen Gemüse-Gold des Winters finden wir auch Gemüsesorten, welche nicht unbedingt auf jedem Speiseplan stehen. Hierzu zählen sicherlich und unberechtigterweise die SCHWARZWURZELN. Den zurückhaltenden Einkauf stellen wir besonders an unseren Marktständen fest, wo nicht wenige Kunden fragen, wie man die Wurzeln zubereiten kann. Dies ist einfacher als gedacht, aber dazu gleich mehr...

Insbesondere wir Biobetriebe haben der Schwarzwurzel in den letzten Jahren zu einem verdienten Comeback verholfen. Eine wirkliche Bereicherung im überschaubaren Winterangebot an heimischen Gemüsesorten. Bereits vor über 300 Jahren wurde dieses ungewöhnliche Gemüse erstmals in Spanien angebaut, wo die Schwarzwurzel auch als Heilpflanze bekannt war. Es gab sogar rund 30 verschiedene Sorten. Ihr Anbau ist recht aufwändig und erfordert einige besondere Voraussetzungen an den Standort, wie zum Beispiel ausreichende Bodenfeuchte. Im Bioanbau findet die Unkrautbekämpfung selbstredend nur mit Maschinen- bzw. Handhacke und nicht mit Herbiziden statt. Geerntet werden kann über den ganzen Winter, solange der Boden nicht gefroren ist.

Doch nun noch einmal zur Zubereitung: Sie können Schwarzwurzeln vor oder nach dem Kochen schälen. Beim Schälen der ungekochten Schwarzwurzeln ist das Tragen von Handschuhen anzuraten, da der Milchsafte stark färbt und klebrige Spuren auf der Haut hinterlässt. Als Beilage zu Fisch und Fleisch können Schwarzwurzeln wie Spargel gekocht werden. Man kann sie anbraten, frittieren, überbacken oder in Suppen und Eintöpfen verwenden. Schwarzwurzeln lassen sich mit etwas Zitronensaft angemacht auch gut als Salat verarbeiten. Feldsalat mit Nüssen und gekochten & kleingeschnittenen Schwarzwurzelstreifen ist nur eine von vielen köstlichen Salatvarianten.

Mit ihrem leicht nussigen und zartem Geschmack und ihrer besonderen Wurzelwürze ähneln sie dem Spargel und lassen sich vielseitiger zubereiten als manche denken. Auf der folgenden Seite finden Sie einen leckeren Rezeptvorschlag, weitere auf unserer Internetseite in der Rubrik „Rezepte“ und dort einfach in der Suche „Schwarzwurzel“ eingeben.

Schwarzwurzeln sind sehr ballaststoffreich und sollen durch den hohen Gehalt an Inulin besonders für Diabetiker zu empfehlen sein. Ihr hoher Anteil an pflanzlichem Eiweiß wirkt zudem beruhigend auf Magen, Darm und Nieren. Viele gute Gründe also, der Schwarzwurzel auf dem Winterspeiseplan einen verdienten Platz einzuräumen.

Aromatische Wintergrüße aus der Wetterau

Ihr Thomas Wolff

Unsere Angebote KW 3 vom 14. bis 19. Januar 2019

- Brot Bauernbrot Mulinbeck** (660) 750g Laib, Mulinbeck St.€ 4,99
Brot mit herzhaft- mildaromatischem Geschmack in Laibform. Aus 100% Roggen mit Sauerteig (laktosefrei) gebacken.
- Brot Saatenbrot Siebenkorn Demeter** (10810) 750g, Siebenkorn St.€ 5,29
Das beliebteste Brot. Saftig, reichhaltig und mit bester Frischhaltung. Dieses Brot sollte man sich gönnen. Aus Weizen- und Roggenvollkornmehl gebacken.
- Brot Ciabattini Brötchen 3 Stück Siebenkorn** (10853) Siebenkorn St.€ 2,99
Das Bambini vom Ciabatta. Der selbige Teig in kleinerer Form ergibt doch eine andere Geschmacksnuance. Hier gibt es mehr Kruste im Verhältnis zur Krume. Das ergibt einen kräftigeren Ciabattageschmack.
- Suppe QUERBEET-SUPPE der Woche** (10381) 1 l Beutel St. € 10,99
Unsere frische, wöchentlich wechselnde, Suppe im 1Liter-Beutel. Ideal für die schnelle & gesunde Bioküche. Für Querbeet vom BioCaterer Safran für Sie gekocht, mit regionalen & saisonalen Zutaten. **Diese Woche: Kokos-Linsensuppe mit Chili.**
- Wein Vulkanlöss, rot feinherb** (w0717) 0,75 l, Deutschland Fl. € 6,49
Dunkles Granatrot. Reife Aromen von Brombeeren und Kirschen. Harmoniert mit Pasta und Salat. Zur gebratenen Hühnerkeule mit Kartoffelpüree und saisonalem Salat.
- Wein Vulkanlöss weiß, feinherb** (w0719) 0,75 l, Deutschland Fl. € 5,49
Jugendliche Frische und eine angenehme Restsüße erobern die Herzen. Fisch, helles Fleisch. Gekeltert aus den Sorten Rivaner und Riesling.
- Käse Weißenhorner Meerrettich Creme** (749), 150g Becher, Deutschland Stk € 2,19
Sahnecreme von der Bioland Molkerei Weißenhorn aus Bayern. Mit würzigem Meerrettich verfeinert ein toller Brotaufstrich. Fett: 70 % i.Tr. - Lab: ohne.
- Käse Brie France de Saône** (10611), ca. 200g, Frankreich 100g € 1,99
Cremig-zart, mit einem weichen weißen Käseteig, umgeben von einer gleichmäßigen Edelpilzrinde überzeugt der Brie de Saone durch seinen süßen, nach Butter erinnernden Geschmack. Hergestellt wird dieser von einer Cooperative in einer französischen Dorfkäserei im Tal der Saone, zwischen den Vogesen und der Bourgogne gelegen. Hier werden seit der Gründung im Jahr 1985 mit Geschick und viel Erfahrung neben Emmentaler vorwiegend Weichkäse mit Weisschimmel bzw. mit Rotschmiere hergestellt. Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Winterkäse** (5326), ca. 200g, Holland 100g € 1,99
Aromatisch, würzige Gewürzkombination mit Biss: Zimt, Kumin, Knoblauch, Zwiebeln, und Spanischer Pfeffer. Spezialität mit wärmender Gewürzmischung die durch Zugabe von fruchtigen Cranberries abgerundet wird. Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Scarmorza affumicata** (k1165), ca. 200g, Italien 100g € 2,49
Der Scamorza affumicata wird analog dem Mozzarella hergestellt, dann jedoch gereift und geräuchert. Durch das Räuchern bekommt der Käse eine festere Struktur. Zudem wird ihm ein ganz besonders, intensiver Rauchgeschmack verliehen (vergleichbar mit geräuchertem Schinken). Ein toller Käse für einen kleinen Snack am Abend. Das Gewicht einer ganzen Käse "Birne" ist ca. 300g. Fett: 44 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Ziegenbutterkäse** (842), ca. 200g Stück, Deutschland 100g € 2,99
Ein mild-feinsäuerlicher Butterkäse von der Ziege aus dem Allgäu. Buttrig-zart und trotzdem schnittfest - nicht nur für Kuhmilchallergiker geeignet. Fett: 48 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Felsenkeller Bergkäse Plangger 15 Monate** (10661), ca. 200g 100g € 2,99
Diese Rarität aus der Tiroler Käserei Planegger wurde im Felsenkeller gereift. Das besondere Keller-Klima mit der konstanten Temperatur und Luftfeuchtigkeit, ist prägend für den vielschichtigen, intensiven Geschmack und den Charakter des Käses. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit behält der Käseteig weitgehend seine Geschmeidigkeit und gewinnt dennoch an Würze. Er bekommt seine kristalline Struktur, es bilden sich sogenannte Salzkristalle im Teig. Sie sind ein typisches Merkmal für die lange Reifung. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Aus Rohmilch.
- Joghurt Winterjoghurt Haselnuss Schrozberg** (10941), 500g Glas Stk € 2,19
- Joghurt Winterjoghurt Honig-Walnuss Schrozberg** (7630), 500g Glas Stk € 2,19
- Joghurt Winterjoghurt Pflaume-Birne-Zimt Schrozberg** (10940), 500g Stk € 2,19
Winterliche Joghurt Sorten von der Demeter Molkerei Schrozberg aus Hohenlohe. Im Mehrweg Glas und Milch von Kühen mit Hörnern.
- Fleisch Schnitzel 2 Stück aus der Oberschale** (450), ca. 300g 100g € 2,49
Frische Schweine Schnitzel vom Alsfelder Bio Metzger. Fleisch aus eigener BIOLAND Landwirtschaft aus Nord- und Mittelhessen. Ideal zum Kurzbraten.
- Fleisch Rostbratwurst** (1269), 4 Stück = ca. 400g 100g € 1,99
- Fleisch Rinderbratwurst** (1489), 4 Stück = ca. 300g 100g € 2,79
Gebrühte Bratwürsten aus Schweinefleisch (Rostbratwurst) oder aus 100 % Rindfleisch vom Alsfelder Bio Metzger. Jeweils 4 Stück pro Packung, ideal für die Pfanne.
- Wurst Hausmacher Leberwurst** (475), 1 Stück = ca. 200g 100g € 1,99
- Wurst Hausmacher Blutwurst** (476), 1 Stück = ca. 200g 100g € 1,99
Hergestellt nach traditioneller Rezeptur & handwerklich verarbeitet – echte Hausmacher Wurst „wie früher“. Im Naturdarm. Ohne Phosphat, Pökelsalz und synthetischen Zusätzen. Herzhafter Genuss für die kältere Jahreszeit.

Rapunzel Aktion – mediterrane Knaller zum neuen Jahr

Rapunzel bietet um Jahres Auftakt ausgewählt mediterrane Spezialitäten zum Knallerpreis an. Einfach mal probieren oder bevorraten.

Pasta Emmer-Spaghetti Semola Rapunzel (n10093), 500g Packung Stück € 2,99

Pasta Emmer-Spaghetti Vollkorn Rapunzel (n10094), 500g Packung Stück € 2,99

Spaghetti - die Urform der italienischen Pasta - in reiner Emmerqualität mit fein nussigem Geschmack. Das Ur-Korn ist ideal für die Herstellung bester Pasta! Sein festes Korn gibt der Nudel den perfekten al dente-Biss und ein ausgezeichnetes, leicht nussiges Aroma.

Tomate Tomatensauce Familia (n1660), 525 ml Glas Stück € 2,59

Fruchtig milde Sauce mit Basilikum im familienfreundlichen 550g Glas. Eignet sich besonders gut für alle italienischen Gerichte, ob als Nudelsauce, Pizzabelag oder für Aufläufe und Suppen.

Tomate Tomatensauce Toskana (n1661), 325 ml Glas Stück € 1,79

Fruchtig milde Sauce mit Basilikum im familienfreundlichen 550g Glas. Eignet sich besonders gut für alle italienischen Gerichte, ob als Nudelsauce, Pizzabelag oder für Aufläufe und Suppen.

Öl Olivenöl mild, 1 L nativ extra Rapunzel (10370), 1 l Flasche Stück € 10,99

Dieses native Olivenöl extra wird aus ausgewählten, besonders milden Oliven aus Tunesien gewonnen. Sein dezentes, mild-fruchtiges Aroma unterstreicht den Eigengeschmack Ihrer Speisen, ohne zu dominieren. Mit seiner sanften und sehr angenehmen Note ist es ideal geeignet für Familien und trifft den Geschmack von Klein und Groß.

Öl Kreta Olivenöl (n2939), 0,5 l Flasche Stück € 8,99

Fruchtiges Olivenöl aus Kreta, P.D.O. (protected designation of origin) garantiert die geschützte Herkunft. Besonders fein zu Salaten und Antipasti und für die leichte Mittelmeerküche, ideal zum Dünsten, hohe Temperaturen sollten jedoch vermieden werden. Die einzige Nachbehandlung besteht in einer Filtration. Deswegen kann es zu Trübungen und Absetzungen von natürlichen Fettbegleitstoffen kommen, die keine Qualitätsbeeinträchtigung darstellen.

Gewürz Ruf der Oase Mischung für Tabouleh (n3231), 110g Dose Stück € 7,99

Mischung für orientalische Gerichte aus Bulgur (geschrotetem Weizen) wie Tabouleh und Couscous sowie Hülsenfrüchte und Salate. Tipp: 1-2 TL Ruf der Oase mit 1 EL kochendem Wasser, 1 EL Zitronensaft oder weißem Essig und 2 EL Olivenöl verrühren (2 Personen).

Gewürz Knofi Brotzeitsalz Mühle groß Herbaria (10913), 80g Mühle Stück € 6,49

Mit bestem Luisenhaller Siedesalz und ausgewählten Gewürzmischungen. Gewürzsatz für die Brotzeit: Gut in Dips und Salatsaucen, auf Avocado und mehr.

Gewürz Stromboli Fire Curry Herbaria (n9631), 80g Dose Stück € 8,99

Gewürzmischung für mediterrane Gerichte. Schärfegrad 5 von 10. Gewürzmischung für mediterrane Schmor- Gemüse- und Hülsengerichte (z.B. "Pasta e fagioli"), Pilze oder geräuchertes Fleisch. Tipp: "Stromboli Fire" Curry mitkochen oder mit den anderen Zutaten kurz anschwitzen; nicht braten.

Aufstrich Rhöner Apfel-Aufstrich Vivasphera (10675), 150g Glas Stück € 1,99

Aus der Region des Biosphärenreservats Rhön. Dieses Produkt fördert die Artenvielfalt. Die Blüten der Rhöner Streuobstwiesen sind eine Nektarquelle für die helle Erdhummel. Die Artenschutz-Allianz bürgt für den dortigen Nachweis dieser Art. Haltbar bis 4.4.2019 – Diese Woche zum Sonderpreis, auch als Mitbringsel oder kleines Geschenk geeignet.

Querbeet Käsemix Paket der Woche 4x ca. 100g Angebotspreis Käsemixpaket pro 100 g € 2,50

Tiroler Gold Weichkäse Cremig-kräftiger Weichkäse aus Österreich. 50 % Fett i.Tr. - Lab: Kälberlab.

Scarmorza affumicata Geräucherter Mozzarella, fein. 44 % Fett i.Tr. Lab: Mikrobiell.

Münsterländer Altbierkäse Mit Zwiebeln und mit Bier gepflegt. 50% Fett i. Tr. Lab: Mikrobiell.

Schweizer Bergbauernkäse Gut gereifter Schnittkäse vom Säntis. 50 % Fett i.Tr. Lab: Kälberlab.

Selleriescheiben in knuspriger Sesamhülle mit Eiersauce

Der weiche Sellerie schmeckt unter der knusprigen Kruste aus Sesamsamen besonders gut. Wem die Eiersauce zu konventionell erscheint, dem sei unser Apfel-Curry Chutney oder auch das Mango-Chutney empfohlen; beide stehen mit ihrer Süße und Schärfe im interessanten Kontrast zu den gebackenen Selleriescheiben.

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Sellerie, Saft von einer Zitrone. **Für die Panade:** 1 EL Mehl, 1 Ei, 160g Sesamsamen.

Außerdem: 80 g Butter, 2 EL Öl. **Für die kalte Eiersauce:** 150g Creme fraiche, 2 hartgekochte Eier (fein gehackt), 35g Schalottenwürfel, 1 grüne Chillischote (fein gehackt), 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL frische grüne Pfefferkörner, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL (Sherry)Essig.

Zubereitung: Die Sellerieknollen waschen, schälen und in 1 bis 1,5 cm starke Scheiben schneiden. In einem entsprechend großen Topf Salzwasser mit dem Zitronensaft aufkochen, die Selleriescheiben einlegen und 8 bis 10 Minuten darin kochen. Herausnehmen, abtropfen und auf einem Küchentuch auskühlen lassen. Die Selleriescheiben nacheinander in Mehl, Ei und Sesam wenden. In einer entsprechend großen Pfanne die Butter mit dem Öl erhitzen und die panierten Scheiben bei mäßiger Hitze von jeder Seite etwas 3 Minuten goldbraun braten, anrichten und sofort servieren. **Zubereitung kalte Eiersoße:** Die Creme fraiche in eine Schüssel geben. Die vorbereiteten Zutaten und die Pfefferkörner untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkt	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		SALATE & KRÄUTER				
	102 / 112	Grüner Eichblatt oder Roter Eichblatt Salat	1 Stück	2,90	F EU-Bio	
	104 / 113	Grüner Batavia oder Roter Batavia Salat	1 Stück	2,90	F EU-Bio	
	103	Kopfsalat grün	1 Stück	2,90	F EU-Bio	
	114	Eisberg Salat	1 Stück	2,49	E EU Bio	
	110	Zuckerhut Salat	1 kg	3,95	D EU-Bio	
	279	Löwenzahn Salat > 300-400g/Bund	1 kg	5,65	I BAC	
	108	Rucola Salat > von Cavallier Mellone	100 g	1,75	I Naturland	
	105	Feldsalat > eigene Ernte Steinfurth	100 g	2,75	D Bioland	
	106	Postelein > eigene Ernte Steinfurth	100 g	2,25	D Bioland	
	109	RADICCHIO > ca. 300 – 450g	1 kg	4,85	I Naturland	ANGEBOT
	107	Chicoree	100 g	0,99	D Demeter	
	358 / 350	Glatte Petersilie oder Krause Petersilie	1 Bund	1,85	I Naturland	
	288 / 363 / 374 / 364	Rosmarin oder Salbei oder Thymian oder Koriander	1 Bund	1,85	I EU-Bio	
	98	Bouquet garni > Rosmarin, Thymian und Lorbeer	1 Bund	2,30	F Ecocert	
	153	Bundzwiebeln (Frühlingszwiebeln) > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	2,20	D Bioland	
	355	Kresse > nährstoffreiche Kressesprossen	1 Schale	0,85	D EU-BIO	
	349	Rucola Kresse > würzig-aromatisch, für Salat oder aufs Brot	1 Schale	1,20	D Bioland	
	437	Alfalfa Sprossen	150 g	2,95	D Bioland	
	438	Brokkoli Sprossen	50 g	2,95	D Bioland	
	439	Sprossensalat	180 g	2,95	D Bioland	
	434	Grand Gourmet Sprossenmischung	80 g	3,65	D Bioland	
		GEMÜSE				
	100	Spinat	1 kg	7,95	I IFOAM	
	101	Mangold > von Azienda Di Lauro	1 kg	4,85	I Naturland	
	170	Radieschen	1 Bund	2,30	I Demeter	
	247	Rettich weiß > ca. 400g+	1 Stück	2,30	E CAECV	
	173	Rettich schwarz > rund mit weißem Fruchtfleisch	1 kg	3,75	D Bioland	
	1271	Zuckermais vakuum > 2 Stück im Beutel > vorgegart	2 Stück	3,99	NL EU-Bio	
	137	Zuckerschoten	100 g	1,69	EG EU-Bio	
	128	Buschbohnen	100 g	1,35	EG EU-Bio	
	129	Stangenbohnen > zarte flache und breite Hülsen	100 g	1,20	E EU-Bio	
	138	Schlangengurken > ca. 300g	1 Stück	1,40	E EU Bio	
	136	Landgurken	1 kg	5,60	E EU-Bio	
	139	Mini-Gurken	1 kg	9,75	E EU-Bio	
	122	Zucchini	1 kg	5,40	E EU-Bio	
	123	Auberginen	1 kg	5,49	E CAAE	
	329	Avocado > Sorte „Hass“ > ca 180g	1 Stück	1,95	E CAAE	
	117	Peperoni > rot	100 g	1,95	E APPLUS	
	125	Grüne Paprika > von Campojoyma	1 kg	5,79	E EU Bio	
	286	PAPRIKA SPITZ ROT	1 kg	6,95	E CAAE	ANGEBOT
	124	Rote Paprika	1 kg	6,49	E EU-Bio	
	118	Gelbe Paprika > von Campojoyma	1 kg	7,20	E Demeter	
	290	Roma Tomaten	1 kg	4,85	E CAAE	
	119	Strauchtomaten	1 kg	4,95	E APPLUS	
	228	Tomaten dunkel > schwarz / grün > von Campojoyma	1 kg	4,90	E EU-Bio	
	239	Fleischtomaten „Rebellion“	1 kg	4,90	E EU-Bio	
	126	Cherrystrauchtomaten > von Campojoyma	1 kg	7,80	E EU Bio	
	160	Chinakohl > ca. 800g+	1 kg	4,75	D Bioland	
	165	Kohlrabi > 250g+ > von Cavalier Mellone	1 Stück	1,90	I Naturland	

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkte	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		G E M Ü S E				
	172	Blumenkohl > CMS-frei	1 Stück	5,49	F Ecocert	
	163	Brokkoli > CMS-frei > von Bio Orto	1 kg	6,95	I EU-Bio	
	159	Spitzkohl > 700-1000g	1 kg	4,79	E CAERM	
	175	Wirsing > ca. 800g	1 kg	5,70	D Bioland	
	166	Rosenkohl > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	9,95	D Bioland	
	167	GRÜNKOHL > teilweise rot > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	4,60	D Bioland	ANGEBOT
	178	Weißkohl > regionale Ernte	1 kg	3,25	D Demeter	
	179	Rotkohl > von Müller-Ölbke	1 kg	3,69	D Bioland	
	409	Rotkohl mit Apfel im Beutel > 500g	1 Stück	5,49	D Demeter	
	177	Butterrübchen > Sorte „Goldball“ > butterzarte Rübchen	1 kg	4,75	F Ecocert	
	220	Sauerkraut lose, frisch vom Fass > wird ausgewogen	1 kg	3,85	D Bioland	unsicher
	186	Fenchel	1 kg	4,55	I ICEA	
	152	Lauch > von Bio Lesker	1 kg	4,50	D Bioland	
	183	Staudensellerie > ca. 400g	1 Stück	2,25	E CAECV	
	174	Knollensellerie lose > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	3,90	D Bioland	
	180	Möhren > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,60	D Bioland	
	189	Möhren „Purple Haze“ > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	3,20	D Bioland	
	499	Solidar Möhren > „Aktion krummes Gemüse“ > Ernte Pappelhof	1 kg	2,60	D Bioland	
	168	Steckrüben > regionale Ernte	1 kg	2,95	D Bioland	
	188	Pastinaken > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	4,95	D Bioland	
	187	Rote Bete > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,69	D Bioland	
	267	Rote Bete gegart > 500g	1 Stück	3,99	D Demeter	
	185	Meerrettich > auch halbe Stangen möglich	100 g	1,39	D Bioland	
	197	Schwarzwurzeln	1 kg	4,85	NL EU-Bio	
	192	Wurzelpetersilie > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	6,85	D Bioland	
	184	Topinambur > regionale Ernte aus Steinfurth	1 kg	4,40	D Bioland	
	176	Suppengemüse > Sellerie, Lauch, Möhren, Wurzelpetersilie > ca. 400g	1 Stück	2,99	D Bioland	
	233	Butternut Kürbis > regionale Ernte	1 kg	3,25	D Bioland	
	236	Hokkaido Kürbis Grün > Eigene Ernte Steinfurth	1 kg	2,49	D Bioland	
	134	Hokkaiko Kürbis > regionale Ernte	1 kg	3,59	D Demeter	
		KULTUR- & EDELPILZE				
	140	Steinchampignon > edle Champignonvariante	100 g	1,30	D Bioland	
	141	Austerpilze > auch Kalbspitz oder Austernseitling genannt;	100 g	1,30	D Bioland	
	143	Kräuterseitling > edler Pilz mit zart-würzigem Aroma	100 g	2,99	D Bioland	
	146	Shiitake Pilze > geschmacklich intensiv wie Waldpilze	100 g	2,65	D Bioland	
		KARTOFFELN & ZWIEBELN VOM PAPPELHOF				
	190	Kartoffel „Soraya“ > festkochend > Ernte vom Pappelhof <	1 kg ab 2,5 kg	2,40 a` 2,35	D Bioland	
	191	Kartoffel „Birgit“ > vorwiegend festkochend > rotschalig > Ernte vom Pappelhof <	1 kg ab 2,5 kg	2,40 a` 2,35	D Bioland	
	195	Kartoffel „Filou“ > mehligkochend > Ernte vom Pappelhof <	1 kg ab 2,5 kg	2,40 a` 2,35	D Bioland	
	196	Pellis > Sorte „Prinzess“ > festkochend > Ernte vom Pappelhof <	1 kg	2,40	D Bioland	
	252	Kartoffel „Rote Emmalie“ > rote Schale & rotes Fruchtfleisch > Ernte vom Pappelhof <	1 kg	4,30	D Bioland	
	198	Süßkartoffeln > ca. 200 – 500g	1 kg	4,20	E CAAE	
	150	Gelbe Zwiebeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,85	D Bioland	
	157	Rote Zwiebeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,95	D Bioland	
	149	Gemüsezwiebeln	1 kg	2,49	E CAAE	
	147	Schalotten	100 g	1,55	F Ecocert	
	151	Knoblauch	100 g	1,25	E CAAE	

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkte	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		OBST & SÜDFRÜCHTE				
	299	Apfel „Gala“ > schöner fester & süßer Apfel	1 kg	2,75	D naturland	
	266	Apfel „Pinova“ > saftig, süß-säuerlich	1 kg	2,90	D naturland	
	304	Apfel „Elstar“ > fest, saftig mit ausgewogenem Aroma	1 kg	3,40	D Bioland	
	300	Apfel „Topaz“ > saftig, fruchtig-würziger Apfel	1 kg	3,25	D Naturland	
	278	Apfel „Boskoop“ > erfrischend sauer > guter Back- oder Bratapfel	1 kg	2,95	D Bioland	
	270	Apfel „Rubinette“ saftig, knackig mit feinsäuerlichem Aroma	1 kg	3,40	D Bioland	
	268	ROTER KINDER-APFEL „Isaaq“ > rot glänzende Sorte	1 kg	2,49	I EU-Bio	ANGEBOT
	337	Birne „Xenia“ > größere, saftige Früchte	1 kg	3,95	D Demeter	
	370	Quitten > eigene Ernte Steinfurth	1 kg ab 2,5 kg	2,49 à 2,25	D Bioland	
	334	Bananen > ökologisch angebaut & fair gehandelt	1 kg	2,99	DOM BCS	
	323	Ananas > ca. 700g	1 Stück	3,60	CR BCS	
	218	MANGO „KENT“ > 300g	1 Stück	1,85	PE EU-Bio	ANGEBOT
	298	Kaki Frucht > reich an sekundären Pflanzenstoffen	1 Stück	1,40	E Naturland	
	345	Granatapfel Rot	1 Stück	2,15	TR EU-Bio	
	305	ORANGEN „Wash. Navel“ > von Arcobaleno	1 kg	2,59	I Naturland	ANGEBOT
	341	Saftorangen > von Arcobaleno	1 kg	2,49	I Naturland	
	306	Clementinen > von Biosybaris	1 kg	3,75	I Naturland	
	322	Kumquat > Zwergorange mit herb-süßlichem Geschmack	100 g	1,35	E EU-Bio	
	307	Grapefruit Rot > von Lindo Mondo	1 kg	3,95	E CAERM	
	309	Zitronen	1 kg	4,65	E CAAE	
	344	Limetten (Limonen)	100g	0,95	CO IMO	
	308	Kiwi > 80g	1 Stück 3 Stück	0,35 à 0,32	I IFOAM	
	216	Kiwi Gold > 100g	1 Stück	0,98	I IFOAM	
	331	Trauben weiß kernlos	100 g	1,30	ZA IFOAM	
	284	Trauben rot kernlos	100 g	1,30	ZA IFOAM	NEU
	339	Ingwer > intensives Aroma > für Speisen, Tee & Cocktails	100 g	1,20	PE Demeter	
	328	Zweigdatteln „Deglet Nour“ > saftige, bernsteinfarbene Früchte	100 g	1,30	TN EU-Bio	
	377	Datteln „Medjool“ > vollfleischige große Früchte	100 g	2,70	IL PPIS	
	326	Erdnüsse > frisch geröstet > in der Schale	100 g	1,00	EG ECOA	
	325	Walnüsse > regionale Ernte	100 g	1,35	D EU-Bio	
	379	Maronen gegart > 200g Beutel	1 Stück	5,99	F Ecocert	
		E I E R				
	209	Bioland Eier, Größe M > in 6er oder 10er Kartons	Stück	0,50	D Bioland	
	210	Bioland Eier, groß Größe L -> in 6er oder 10er Karton	Stück	0,52	D Bioland	
	214	Bioland Hühnereier > in 6er Karton	Stück	0,64	D Bioland	
	70115	Schwester-Ei (Bruderhahn-Initiative) -> im 6er Karton	Stück	0,72	D Demeter	

Hinweise:

- Unsere Obst- & Gemüse-Preise unterliegen witterungs- und angebotsbedingten Schwankungen. Kurzfristige Änderungen können wir nicht ausschließen.
- **Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Obst- und Gemüsesortiment in 100% BIO-Qualität.** Alle aufgeführten Produkte stammen aus ökologischem Landbau. Es ist möglich, dass einzelne Produkte geliefert werden, die aus der Umstellung auf den ökologischen Landbau hergestellt sind. Diese sind in der Spalte „Qualitäts-Kürzel“ (QK) klein geschrieben.
- Sollte Ihnen für die eine oder andere Spezialität eine Idee für die Zubereitung fehlen, schauen Sie gern auf unserer Website in die Rubrik „REZEPTE“. Dort finden Sie eine reiche Auswahl erprobter Rezeptvorschläge für Neues und Bekanntes!
- **BSD:** bei manchen Produkten steht hinter der Artikelnummer ein „BSD“. Dies sind Produkte die wir per Direkt-Lieferung vom Erzeuger hier her auf den Pappelhof geliefert bekommen. Bei den regionalen bzw. deutschen Produkten ist dies normal - bei der internationalen Bioware nicht. Durch diese Kennzeichnung wollen wir Ihnen dokumentieren, dass Sie auch in der kalten Jahreszeit gut & exklusiv von uns beliefert werden. In der Regel handelt es sich um Naturland- oder Demeter-Produkte von uns bekannten Erzeugergenossenschaften. Mehr zu den Erzeugern finden Sie unserer Website in der Rubrik „Erzeuger & Partner“. Schauen Sie gern rein und informieren Sie sich:
http://www.querbeet.de/Seiten/Erzeuger___Partner/

Bestellschein für NATURKOST

Kunden-Nr.: _____

Bestellmenge	Art. Nr.	Artikelbezeichnung
	74	<p style="text-align: center;"><u>Naturkostmagazin „Schrot&Korn“</u> <i>Ausgabe Januar > Gratis für Sie!</i></p>

Ihr Platz für Notizen: