



Kürbis - Infos und Verwendung

Allgemeine Infos:

- Älteste Kulturpflanze der Welt, aus Mittelamerika
- Christoph Kolumbus brachte sie aus Südamerika nach Europa
- Es gibt mehr als 850 farb- und formfrohe Sorten
- Geschmacksrichtungen von cremig-butterzart bis hin zu zartbitter

Welcher Kürbis ist essbar?

Zierkürbisse enthalten Cucurbitacin, das giftig und sehr bitter ist. Dieses löst in großen Mengen Übelkeit, Durchfall und Erbrechen aus. Es wird beim Kochen nicht zerstört!

⇒ Immer ein kleines Stück Kürbis roh probieren, schmeckt es bitter ist der Kürbis nicht genießbar und auch das Essen ist danach nicht genießbar!!

Hauptgruppen der Kürbisse:

- Gartenkürbis (*Curcubita pepo*): Sommerkürbisse, die meist in unreifem Zustand geerntet werden
 - Spaghettikürbis, Patisson, Zucchini, Rondini, Ölkürbis
- Riesenkürbis (*Curcubita maxima*): Ernte im reifen Zustand, meist sehr lange haltbar
 - Gelber o. Roter Zentner, Bischofsmütze, Buttercup, Hubbards (z.B. Hokkaido)
- Moschuskürbis (*Curcubita moschata*): meist weiche Schale und Ernte in reifem Zustand
 - Butternusskürbis, Muskatkürbis, Mantelsackkürbis

Kürbis-Hummus

250 g entkernten Hokkaido-Kürbis
 265 g Kichererbsen aus dem Glas
 100 ml Kichererbsenwasser
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 50 g Tahin (Sesammas)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Zitronensaft
 1 TL Paprika, edelsüß
 1 Msp Cayennepfeffer
 0,5 TL Salz

Ofen auf 200 °C vorheizen und in Stücke geschnittenen Kürbis in 25 – 30 min weich backen.
 Kichererbsen abgießen und zusammen mit dem Kürbis und den anderen Zutaten zu Hummus pürieren. Dabei Kichererbsenwasser nach Bedarf zufügen.
 Zum Servieren mit Paprika und Öl servieren.

Kürbis-Cashew-Aufstrich

100 g Kürbis, z.B. Muskatkürbis
 100 g Cashewkerne
 4 EL Rapsöl
 2 EL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden in 50 ml Wasser mit geschlossenem Deckel weich dünsten.
 Cashewkerne mit dem Kürbis fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
 Gerne auch mit weiteren Gewürzen abschmecken, z.B. Kreuzkümmel, Curry ...

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 43/2025
 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 20.10.2025 bis Freitag, den 24.10.2025 KW 43 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Grünkohl, Fenchel, Rote Bete, Zwiebel gelb, Bananen, Apfel, Trauben blau kernlos, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Grünkohl, Fenchel, Rote Bete, Zwiebel gelb, Mangold, Wirsing
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Pastinaken, Fenchel, Rote Bete, Zwiebel gelb, Bananen, Apfel, Trauben blau kernlos, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Zuckerhut, Möhren, Grünkohl, Fenchel, Rote Bete, Zwiebel gelb, Pastinaken
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Trauben blau und weiß, kernlos, Kiwi grün und gelb, Clementinen
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Bananen, Apfel, Trauben weiß und blau kernlos, Birnen, Clementinen
Probekorb:	O O O O	mit Rohkost: Bananen, Apfel, Trauben blau kernlos, Birnen, Clementinen, Cherryt., Möhren, Minig.
		Salat der Woche, Möhren, Grünkohl, Fenchel, Rote Bete, Zwiebel gelb, Bananen, Apfel, Trauben blau kernlos, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, DE/Regio	9,90 / kg	St Ananas, CR/Togo	4,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, IT	7,99 / kg	St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	13,80 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	5,49 / kg	kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl, DE/Regio	4,99 / St	kg Apfel Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Broccoli, DE/Regio	8,90 / kg	kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....kg Buschbohnen, DE	13,90 / kg	kg Apfel Holsteiner Cox, DE/Regio	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, DE, Regio	3,23 / 250 g	kg Apfel Jonagold	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	4,99 / kg	kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Chili, DE/Regio	2,99 / 100 g	kg Apfelbrei-Apfel (Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Fenchel, DE/Regio	7,99 / kg	St Avocado, MA/ES/MX	2,39 / St
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	1,99 / 100 g	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Knoblauch, DE	2,39 / 100 g	kg Birnen, FR	4,79 / kg
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,49 / kg	kg Clementinen, ES	6,49 / kg
.....St Kohlrabi, Regio	2,49 / St	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Kürbis Butternut, DE	3,99 / kg	St Datteln deglet Nour, TN	/ 250 g Schale
.....kg Kürbis Hokkaido, DE	3,79 / kg	St Granatapfel, ES	4,49 / St
.....St Kürbis, Muscat de Provence	4,99 / St	St Grapefruit, ZA	2,89 / St
.....kg Kurkuma, PE	1,59 / 100 g	250 g Heidelbeeren, DE/PE	6,59 / St
.....kg Lauch, DE/Regio	7,99 / kg	kg Honigmelone, Canari, ES/GR	5,49 / kg
.....kg Mangold, DE/Regio	7,99 / kg	St Kiwi gelb/gold, ZA	1,29 / St
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Kiwi grün, CL	1,29 / St
.....kg Minigurken, DE/Regio	9,90 / kg	St Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Möhren, DE	2,99 / kg	St Mango, ES	3,29 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	kg Orangen, ZA	6,99 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, DE/Regio, ES	11,90 / kg	3 kg Orangen Vorratstüte, ZA	19,74/ 3 kg
.....kg Paprika spitz , rot, DE/Regio, ES	12,80/ kg	kg Pflaumen blau/rot	8,99 / kg
.....kg Paprika Mix, DE/Regio, ES	11,90 / kg	kg Trauben weiß, IT	7,90 / kg
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	kg Trauben blau, IT	7,90 / kg
.....Bund Radieschen, DE	2,59 / Bund	kg Trauben weiß, kernlos IT	9,90 / kg
.....St Rettich weiß, IT	3,69 / St.	kg Trauben blau, kernlos IT	9,90 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,99 / kg	kg Zitronen, IT/ES	7,99 / kg
.....St Salat Batavia, DE / Regio	2,99 / St		
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	Zwiebeln	
.....St Salat der Woche, DE / Regio	2,99 / St	kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,79 / kg
.....St Salat Eichblatt, DE / Regio	2,99 / St	Bund Zwiebeln im Bund, DE/Regio	3,69 / Bund
.....St Salat Eissalat, DE / Regio	2,99 / St	kg Zwiebeln rot, DE/Regio	3,99 / kg
.....St Salat Endivien, DE	3,69 / St	kg Schalotten, DE/Regio	8,90 / kg
.....St Salat Radicchio, DE / IT	8,90 / kg	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE/Regio	5,39 / kg
.....St Schlangengurke, DE / DE	2,79 / St	Nüsse	
.....kg Schwarzkohl, DE/Regio	8,99 / kg	 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	3,29 / 330 g
.....kg Spitzkraut, DE	4,99 / kg	 Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	6,79 / 650 g
.....kg Stangensellerie, DE	3,99 / St	Pilze	
.....100 g Tomaten getrocknet, IT	3,39 / 100 g	100 g Shiitakepilze, DE / Regio	3,30 / 200 g
.....kg Tomaten, DE/Regio	9,90 / kg	200 g Champignons, DE / Regio	3,40 / 200 g
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,79 / kg	Sprossen / Kräuter	
.....St Wirsing, DE/Regio	4,59 / kg	Topf Basilikum im Topf, DE	2,59 / Topf
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	9,69 / kg	Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
.....kg Zucchini, DE	4,79 / kg	Bund Petersilie, DE/Regio	2,59 / Bund
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	Topf Petersilie im Topf, DE / Regio	3,49 / Topf
.....100 g Rucola, DE	2,99 / 100 g	Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
Kartoffeln		Bund Schnittlauch, DE	2,79 / Bund
.....kg Kartoffeln Annabelle (vfk), DE/Regio	2,99 / kg	Bund Dill, DE / Regio	2,89 / Bund
.....kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	2,99 / kg	Bund Koriander, DE / Regio	2,89 / Bund
.....kg Kartoffeln Laura (vfk), DE/Regio	2,99 / kg		
.....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 Oktober 2025

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden		Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung		
126246	Almkönig, lactossefrei, 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	NEU!!	ÖMA	2,49 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett		Hoodammer	2,59 € / 100 g
166746	Appenzeller, Schweizer Käse		SKP	3,89 € / 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	NEU!!	Bio vom Berg	2,79 € / 100 g
190833	Rosenkavalier, 6 Wochen gereift	NEU!!	ÖMA	2,79 € / 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
126292	Pecorino Nero, 3 Monate gereift		ÖMA	4,09 € / 100 g
160165	Ziegenbuttermilch, 3 Wochen gereift, lactosefrei		Aurora Gild	3,39 € / 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	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 !
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

Friskäse

116199	Friskäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Friskäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Friskäse 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	Friskäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Friskäse	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	Ziegenfriskäse 40%	Klosterk. Schlerbach	150g Becher	3,19 €

Backwaren ab Oktober 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	580,00 €		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 €		1311	Käsekuchen	1 Stück	3,60 €
						1342	Himbeerkuchen	1 Stück	3,80 €
<u>Vollkornbrötchen</u>						1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,30 €
.....	1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €		1372	Möhrenkuchen	1 Stück	3,50 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €		1380	Apfelstrudel NEU!!	1 Stück	3,60 €
.....	1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	...	1248	Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,60 €
.....	1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	<u>Dauergebäck</u>				
.....	1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €		1251	Flammendes Herz	1 Stück	3,70 €
.....	1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €		1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	3,00 €
						1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,50 €
<u>Helle Brötchen</u>						1345	Walnuss Brownie	1 Stück	3,20 €
.....	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? Konserven im Glas

Brechbohnen	680 g	3,49 €	Zuckermais	340 g	2,49 €
Erbsen & Möhren	350 g	1,55 €	Weißer Bohnen	340 g	1,29 €
Erbsen fein	350 g	2,39 €	Sojabohnensprossen	330 g	3,29 €
Gewürzgurken, Schweizer	670 g	4,19 €	Kichererbsen	350 g	2,29 €
Rote Bete, geschnitten	340 g	2,19 €	Kidney Bohnen	350 g	1,89 €
Rotkohl	680 g	1,69 €	Käferbohnen	235 g	2,99 €
Sauerkraut	720 ml	2,49 €	Champignons geschnitten, II. Wahl	330 g	2,49 €