

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



• Büro o228 - 46 27 65
• Fax - 97 2o 695
• Thekenfon - 54 9o 73
• Abofon - 54 9o 7o
• Abo-SMS o151-3o1 53229
• Biometzger - 47 83 39
• Biobistro - 97 37 95o3

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 6. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland					1000 g
Avokado, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	3 x	6 x
Staudensellerie, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Kürbis Butternut, kbA, Italien			800 g	1000 g	1200 g
Brokkoli, kbA, Spanien	570 g	680 g	680 g	1000 g	1000 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien				560 g	670 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Jonagold, Demeter, regional	400 g	600 g	1000 g	1450 g	1450 g
Birne Doyenne de Comice, kbA, Niederlande		300 g	1000 g	1000 g	1190 g
Kiwi, kbA, Italien	2 x	2 x	4 x	6 x	10 x
Blutorangen Moro, kbA, Italien	380 g	780 g	780 g	750 g	1000 g
Orangen Washington Navel, kbA, Italien			500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien				800 g	1000 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Tausendkörner
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,39 €

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz



Roggen fein
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €
anstatt 3,99 €

Zutaten: Roggen, Sauerteig

Warmer Apfelkuchen mit Schlagsahne

- * 5 Äpfel
- * 250 g Butter
- * 200 g Honig + 2 EL Honig
- * 3 Eigelb + 2 Eiweiß
- * halbe Zitrone
- * 4 EL Rum
- * 300 g Weizenvollkornmehl
fein gemahlen
- * 1 Tüte Weinsteinbackpulver
- * 1 Flasche Sahne
- * etwas Zimt

Die Butter mit dem Handrührgerät so lange rühren, bis sie weißlich ist und an Volumen sichtbar zugenommen hat. Den Honig unterrühren. Eigelb, Zitronensaft einer halben Zitrone und Rum dazu geben und die Masse rühren, bis sie cremig ist. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver gut mischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Buttermasse ziehen. Den Teig gleichmäßig auf das gefettete Backblech geben. Die Apfelscheiben schuppenartig etwas in den Teig drücken. Den Kuchen auf mittlerem Einschub ca. 30 Min. backen. Noch warm mit Schlagsahne servieren und mit Zimt beputern.

-bitte wenden-

Für die kalten Tage zwei heiße Suppen:

Gorgonzolaklößchen in Selleriesuppe

- * 1 Staudensellerie
- * 2 Zwiebeln
- * 2 EL Olivenöl
- * 1200 ml Gemüsebrühe
- * 50 g getrocknete Tomaten

Für die Klößchen:

- * 125 ml Wasser
- * 40 g Butter
- * 65 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 100 g Gorgonzola
- * 2 Eier

Den Staudensellerie abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Kleine Blättchen bei Seite legen. Die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Sellerie in Olivenöl andünsten. Die Brühe mit den klein geschnittenen getrockneten Tomaten dazu geben und alles ca. 15 Minuten garen.

Für die Klößchen 125ml Wasser mit der Butter aufkochen. Das Mehl einrühren bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topf löst. Die Masse in eine Schüssel geben. Die Eier nach und nach mit dem Kochlöffel unter den Brandteig rühren. Den Käse entrinden und durch ein Sieb streichen und unterrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Klößchen abstechen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten sieden lassen. Die Klößchen in die Suppe geben und mit den Sellerieblättchen garnieren.

Butternutsuppe mit Zimtsahne

- * 750 g Butternutkürbis
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 cm Ingwerwurzel
- * Olivenöl
- * halber TL gemahlener Zimt
- * 1 EL gemahlener Koriander
- * 850 ml Gemüsebrühe
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Kürbiskernöl für Deko

Für die Zimtsahne:

- * 100 ml Sahne
- * 1 TL abgeriebene Orangenschale
- * etwas gemahlener Zimt

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Den in Würfel klein geschnittenen ungeschälten Kürbis, Ingwer, Zimt und Koriander hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt.

Brühe und Sahne dazu geben und köcheln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern.

Für die Zimtcreme Sahne cremig aufschlagen und mit Orangenschale und Zimt abschmecken.

Die Suppe im Teller servieren und mit einem Löffel Zimtcreme dekorieren. Vorsichtig eine kleine Spur von Kürbiskernöl auf Suppe und Sahne platzieren. Sieht sehr schön aus und schmeckt köstlich!

Brokkoli mit Parmesankruste

- * 500 g Brokkoli
- * 2 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * etwas Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * 1 - 2 EL Vollkornmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL geriebenen Parmesan

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und den Strunk mit dem Gemüsehobel grob stifteln. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Den Brokkoli dazu geben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen. Die Tomatenscheiben darüber legen (den Brokkoli weitgehend abdecken). Den Gemüsesud auffangen. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erwärmen, 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl einrühren und mit dem Gemüsesud ablöschen. Diese Soße über die Tomaten verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt sehr gut Naturreis.
