

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

- Telefon: 0228- 46 27 65
- Thekenfon: - 54 90 73
- Abofon: - 54 90 70
- Abofax: - 54 90 72
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95 03

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 40. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Roter Salatkopf, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, regional			500 g	1 kg	1 kg
Zucchini, Bioland, regional		440 g	640 g	1 kg	1 kg
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		880 g	1130 g	1260 g	1875 g
Tomate Strauch, Demeter, regional	320 g	320 g	890 g	950 g	950 g
Spinat, Bioland, regional				610 g	1 kg
Rote Beete, Demeter, regional (Ersatz)					
Petersilie, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Peperoni, Bioland, regional			20 g	20 g	20 g
Ingwer, Ecocert, Peru			40 g	40 g	160 g
Kohlrabi, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik			500 g	1 kg	1 kg
Apfel Ingrid Marie, Demeter, Altes Land	500 g	500 g	500 g	1 kg	1 kg
Birne Lukas, Demeter, regional	330 g	330 g	500 g	500 g	1 kg
Pflaume Angeleno, CRAEX, Spanien		330 g	490 g	1 kg	1 kg
Traube Muskat d'Hambourg, S&S, Frankreich		250 g	500 g	500 g	1 kg
Traube Italia, QCI, Italien			440 g	510 g	1 kg
Apfel Elstar, Demeter, regional (Ersatz)					

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

Brote der Woche:



Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

Roggenbrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €



Oberländer Brot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,39 €

Zutaten: Roggen- & Weizen-Vollkorn, Natursauerteig, Hefe

Salat der Woche

- * 2 kleine Zucchini
- * ein Viertel Hokkaido Kürbis
- * 3 Tomaten
- * 1 Zitrone
- * Olivenöl
- * etwas Kürbiskernöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * frische Kräuter, wenn vorhanden

Die Zucchini fein raspeln. Ebenso den ungekochten Kürbis. Diesen so schneiden, dass Sie ihn gut in die Hand nehmen können. Dann auf einer Salatreibe fein raspeln. Einfach so wie Möhren. Die Tomaten klein würfeln. Die Zitrone auspressen und eine Scheibe von dem Rand in ganz kleine Stückchen schneiden. Alles zum Salat geben. Großzügig mit Olivenöl begießen und einen guten Schuss Kürbiskernöl dazu geben. Dieses Öl ist etwas teurer, schmeckt aber vorzüglich zu Kürbisgerichten! Die gehackten Walnüsse unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und frischen Kräutern dekorieren.

-bitte wenden-



Südafrikanische Kürbissuppe

- * 1 Hokkaido Kürbis
- * 1 Kartoffel
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Apfel
- * 1 EL Vollkornmehl
- * Meersalz, Pfeffer, Curry, Muskat
- * 1 TL Honig
- * Gemüsebrühe
- * 200 ml Sahne
- * 1 TL frischer Zitronensaft
- * Petersilie
- * etwas geschlagene Sahne

Den Kürbis in der Mitte mit einem glatten Messer einstechen und in zwei Hälften teilen. Die Kerne entfernen und in kleine Würfel teilen (mit Schale). Die gehackten Zwiebeln in einem großen Topf glasig dünsten. Den Apfel grob würfeln, ebenso die Kartoffel und mit dem Kürbis zu den Zwiebeln geben. Kurz mitdünsten. Nun das Mehl, Curry und Muskat mit dem Gemüse mischen.

Mit der Gemüsebrühe (so, dass das Gemüse fast bedeckt ist) ablöschen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Am Schluss die Sahne und den Zitronensaft dazu geben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Von der geschlagenen Sahne einen Klecks auf die Suppe geben und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Zucchini-Kürbis-Auflauf

- * 4 kleine Zucchini
- * halber Hokkaido Kürbis
- * 2 Möhren
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Butter
- * 4 Eier
- * 250 ml Sahne
- * 150 g Crème fraiche
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- * 1 Bund Basilikum
- * 100 g geriebener pikanter Gouda

Die Zucchini, den Kürbis (mit Schale) und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Alles in Butter leicht anschwitzen. Eier mit Milch und Crème fraiche verschlagen. Mit Meersalz, Pfeffer, etwas Muskat und Knoblauch würzen. Basilikum in Streifen schneiden und unterrühren.

Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Am Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Kürbisbrot (für 2 große Laibe oder 4 kleine Laibe)

- * 500 g Kürbis
- * 60 g frische Hefe
- * 2 EL Honig
- * 6-8 EL fein gemahltes Vollkornmehl
- * 1000 g ganz feines Vollkornmehl
- * 2 TL Meersalz
- * 125 g sehr weiche Butter
- * 80 g Honig
- * 1 Eigelb
- * etwas Sahne
- * handvoll Kürbiskerne

Den Kürbis mit sehr wenig Wasser weich kochen und pürieren. Abkühlen lassen. In dem nur noch warmen Kürbis die Hefe auflösen. 2 EL Honig hinzu fügen, ebenso 6-8 EL Mehl. Diesen Vorteig an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen.

Nun das Kilo Mehl, das Meersalz, die Butter und den restlichen Honig mit dem Vorteig gut verkneten. Nochmals eine Stunde gehen lassen.

Gut durchkneten und zwei große oder vier kleine Laibe formen. Auf dem Blech nochmals kurz gehen lassen. Die Brote mit einem Eigelb und etwas Sahne vermischt bestreichen. Die Kürbiskerne drüber streuen und ein bisschen eindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° backen, je nach Größe ca. 30-40 Minuten.