

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 •

• 42. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, regional				500 g	1000 g
Blumenkohl, Bioland, regional		1 x	1 x	2 x	2 x
Sellerie, Bioland regional	500 g	500 g	500 g	500 g	750 g
Pastinake, Bioland, regional	290 g	370 g	500 g	500 g	720 g
Porree, Demeter, regional			500 g	1000 g	1000 g
Fenchel, Bioland, regional			400 g	670 g	1000 g
Paprika rot, ICEA, Italien (Ersatz)					
Strauchtomate, ICEA, Italien (Ersatz)					
Rote Bete, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	420 g	420 g	420 g	500 g	1000 g
Apfel Boskoop, Demeter, regional (auf Bestellung)					
Orange Neue Ernte, CAAE, Spanien			630 g	1000 g	1000 g
Clementine, CAAE, Spanien			500 g	500 g	500 g
Birne Conference, Demeter, regional (Ersatz)					
Kiwi, AIAB, Italien	3 x	3 x	3 x	6 x	6 x
Traube Italia, Demeter, Sizilien		500 g	500 g	500 g	500 g
Traube Crimson, CAERM, Spanien					540 g

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

Brote der Woche:



HokkaidoBrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

500g / **2,49 €**
anstatt 2,99

Zutaten: 80% Roggenschrot, 20% Weizenmehl 550, Hokkaido-Kürbis, belebtes Wasser, Hefe, Meersalz, Natursauer 3 Stufen



Drei-Korn-Kasten
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000g / **3,49 €**
anstatt 3,99

Zutaten: Roggen- & Weizenvollkorn, Sesam & Leinsaat; Sauerteig & Hefe

Bunter Salat der Woche

- * Sellerie, Möhre, Pastinake und Apfel zu gleichen Teilen, zusammen 500 g
- * 150 ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * handvoll Cashewnüsse grob gehackt

Das Gemüse gründlich mit der Gemüsebürste reinigen und mit Schale ganz fein raspeln. Ebenso den Apfel. Mit der Sahne und dem Zitronensaft vermischen. Von einer Zitronenscheibe ganz kleine Stückchen schneiden und diese ebenfalls unter den Salat mischen. Die Cashewnüsse drüber streuen. Gut durchziehen lassen und danach abschmecken. Eventuell mit etwas Meersalz würzen.

-bitte wenden-

Pastinaken-Lauch-Suppe

- * 200 g Pastinake
- * 100 g Lauch
- * 1 Zwiebel
- * 500 g Kefir
- * 1 Eigelb
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber TL Honig
- * halber Bund Schnittlauch

Pastinake und Lauch waschen und klein schneiden. In der Gemüsebrühe zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Mit der Brühe zusammen pürieren und abkühlen lassen (evtl. im Wasserbad). Kefir mit dem Eigelb mischen und mit dem pürierten Gemüse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

In Schalen verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin

- * 500 g Kartoffeln
- * 500 g Blumenkohl
- * 400 ml Sahne
- * 50 g geriebener Emmentaler
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * Muskat, Meersalz, Pfeffer
- * Butter für die Form

Die Kartoffeln gut bürsten und fein hobeln. Den Blumenkohl abwaschen und in kleine Röschen teilen. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und dann mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form verteilen und dazwischen den Blumenkohl. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und über das Gemüse streuen. Gut würzen mit Muskat, Meersalz und Pfeffer. Die Sahne über alles gießen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 50 Minuten backen.

Dazu den Salat der Woche.

Marinierte Selleriescheiben mit gebratenen Pfifferlingen

Sud:

- * 1 Sellerieknolle
- * 2 EL weißer Balsamico-Essig
- * 125 ml trockener Weißwein
- * Meersalz, Pfeffer
- * halber L Wasser

Marinade:

- * 2 EL weißer Aceto Balsamico
- * 2 EL Himbeeressig
- * 1 TL Meersalz
- * 4 TL Honig
- * Pfeffer
- * 6 EL Walnussöl

Pfifferlinge:

- * 2 EL Butter
- * 2 Schalotten
- * 300 g Pfifferlinge
- * 2 EL Portwein
- * frischer Rosmarin, Meersalz, Pfeffer
- * frische Kräuter

Die Sellerieknolle gut bürsten, grobe Stellen wegschneiden und in dem Sud ca. 30 Minuten weich kochen. Leicht auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zutaten der Marinade gut mischen. Die gekochten Selleriescheiben für ca. 2 Stunden in die Marinade legen. (Dies kann auch schon am Vortag vorbereitet werden.)

Butter in der Pfanne erwärmen, Schalotten und Pfifferlinge andünsten. Mit Portwein ablöschen und Rosmarin, Meersalz und Pfeffer zugeben, ca. 5 Minuten dünsten.

Die Selleriescheiben auf Teller verteilen, die Pfifferlinge darüber streuen. Einen grünen Salat dazu anrichten. Restliche Marinade aufteilen und mit frischen Kräutern garnieren.
