

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 •

• 43. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, regional			580 g	580 g	720 g
Rotkohl, Naturland, regional	820 g	820 g	1230 g	1230 g	1230 g
Paprika rot, CRAE Spanien			380 g	570 g	760 g
Wirsing, Demeter, regional		770 g	770 g	1160 g	2320 g
Porree, Bioland, regional	250 g	430 g	360 g	360 g	650 g
Zucchini, CRAE Spanien (Ersatz)					
Cherry Tomate, AIAB, Italien				400 g	400 g
Petersilie Kraus, Demeter, regional				1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Royal Jonagold, Demeter regional		500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementine Marisol, CRAE, Spanien			250 g	500 g	500 g
Traube Ribol blau, Ecocert, Frankreich	250 g	250 g	500 g	500 g	500 g
Birne Conference, Demeter, regional		330 g	330 g	670 g	1000 g
Orangen Neue Ernte, CRAE, Spanien				500 g	1000 g
Grapefruit rot Starruby, AIAB, Italien				250 g	250 g
Mango Osteen, CRAE, Spanien (Ersatz)					

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

Brote der Woche:



Dinkel-Hokkaido-Brot
DLS-Bäckerei aus Hennef

500g / 3,40 €

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



Drei-Korn-Kasten
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000g / 3,49 €

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

anstatt 3,99

Bunter Salat der Woche

- * Salat
- * halber Rotkohl
- * 2 Tomaten
- * 3 Möhren
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * einen Schuss Kürbiskernöl
- * Olivenöl
- * Balsamico Essig rot oder weiß
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Kräuter der Provence

Den Salat in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl auf einer Handreibe ganz fein reiben. Dazu den Kohl halbieren und am Strunkende festhalten und über die Reibe ziehen. Mit einer scharfen Salatreibe geht das sehr gut. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Möhren ebenfalls fein reiben. Die restlichen Zutaten verrühren und unter den Salat mischen.

-bitte wenden-

Allgäuer Kartoffel-Suppe

- * 600 g Kartoffeln
- * 1 Stange Porree
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 Möhren
- * 2 EL Butter
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Sahne
- * 200 g Schmelzkäse
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * frische Petersilie

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Möhren. Den Porree in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel klein schneiden und auch den Knoblauch. Die Butter erhitzen und das Gemüse leicht andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und den Schmelzkäse dazu geben und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Wirsinggemüse mit Reis

- * 1 kleiner Wirsing
- * 250 g Tomaten
- * Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Sesam
- * 150 g frische Sprossen
- * Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- * etwas trockener Sherry
- * etwas Sojasoße
- * 400 g Reis

Den Wirsing vierteln, den Strunk heraus schneiden und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tomaten dazu geben, ebenso den klein geschnittenen Knoblauch. Die Wirsingstreifen dazu mischen und dem Sesam bestreuen. Mit Meersalz, Pfeffer würzen. Sherry und Sojasoße hinzu fügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen, falls die Flüssigkeit nicht ausreicht.

Als Beilage eignet sich Reis, der in dieser Woche auch im Angebot ist!

Rotkohl-Kastanien-Pfanne

- * 1 Rotkohl
- * 300 g Esskastanien
- * 100 g Räuchertofu oder Speck
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 1 Glas trockener Rotwein
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 EL Balsamico Essig
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Nelkenpulver

Den Kohl vierteln und auf einer Gemüsereibe klein hobeln bis zum Strunk. Den Tofu (oder den Speck) in kleine Würfel schneiden, in Öl anbraten und an Seite stellen. Nun die Zwiebel glasig dünsten und den Kohl zufügen. Bei milder Hitze ungefähr 10 Minuten mitdünsten. Den Rotwein, die Gemüsebrühe, Essig, Meersalz, Pfeffer und Nelke hinzufügen, gut verrühren und bei milder Hitze ca. 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Kastanien am spitzen Ende kreuzweise einschneiden und 10 Minuten in kochendes Wasser geben. Gut abkühlen lassen und die schälen.

Die Kastanien zum Rotkohl geben und weiter bei milder Hitze 20 Minuten fertig garen. Gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe dazu geben.

Zu diesem Gericht schmeckt Kartoffelpüree sehr lecker.

Süße Pralinen

- * 125 g Honig
- * 125 g Butter
- * 125-150 g diverse Nüsse gemahlen

Honig in der Pfanne leicht erwärmen, Butter dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren. Gemahlene Nüsse dazu rühren, bis es eine schöne cremige Masse ist. Ein bisschen erkalten lassen und in kleine Papierförmchen abfüllen. Kühl stellen. Schmeckt mit Cashew- oder Macadamianüssen (ich weiß, die sind etwas teurer, aber es lohnt sich) besonders lecker!