

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

mail: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

• [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://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 •

• 11. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblatt-Salat grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, regional				1000 g	1000 g
Brokkoli, kbA, Italien	500 g	500 g	700 g	700 g	1000 g
Kohlrabi, kbA, Italien				2 x	4 x
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland		250 g	250 g	500 g	500 g
Rote Bete, Demeter, regional	380 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Knoblauch frisch, kbA, Ägypten		70 g	70 g	70 g	100 g
Grand-Gourmet-Sprossenmischung, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	330 g	540 g	660 g	1000 g	1600 g
Birne Williams, Demeter, Argentina	330 g	330 g	500 g	1000 g	1300 g
Orange Sanguinello, kbA, Italien	250 g	500 g	600 g	1000 g	1000 g
Datteln ohne Stein 150 g, Demeter, Ägypten			1 x	1 x	1 x
Grapefruit Star Ruby, kbA, Spanien		450 g	450 g	450 g	900 g
Kiwi, kbA, Frankreich				6 x	6 x

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 100% Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

**RoggenGrob**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
anstatt 3,99 €



**Weizen-Sonnenblumenkern**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Weizen, Sonnenblumenkerne, Hefe

750 g / 3,39 €  
anstatt 3,79 €

**Salat der Woche**

- \* 1 Salat
- \* 200 g Petersilienwurzel
- \* 200 g Rote Bete
- \* 1 Apfel
- \* 1 Zitrone
- \* Sonnenblumenöl
- \* handvoll Walnüsse
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Salat säubern und in feine Streifen schneiden. Die Petersilienwurzel und die Rote Bete gut bürsten, grobe Stellen entfernen und mit dem Gemüsehobel fein reiben. Den Apfel ebenfalls. Die Zitrone auspressen und zum Gemüse geben. Von einer Scheibe Zitrone den Rand in ganz kleine Stückchen schneiden und auch zum Salat geben. Großzügig mit Öl begießen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.

- bitte wenden -

## Nudeln mit Rote-Bete-Soße

---

* 500 g Vollkornnudeln	Rote Bete gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel mit etwas Butter andünsten, die Rote Bete dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. In ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Von dem Gemüse 3 EL wegnehmen und aufbewahren. Den Rest mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter hinzufügen und alles zusammen pürieren. Zum Schluss den Schmand hinzufügen und die Soße über die Nudeln geben. Die aufbewahrten Rote-Bete-Würfel darüber streuen und servieren
* 400 g Rote Bete	
* 1 Zwiebel	
* 1 Knoblauchzehe	
* etwas Butter	
* 125 ml Gemüsebrühe	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* gemischte gehackte Kräuter	
* 4 EL Schmand	

---

## Brokkoli mit Naturreis und Getreidebällchen

---

* 500 g Brokkoli	Den Naturreis wie angegeben köcheln lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Den in Röschen geteilten Brokkoli dazu geben. Den Strunk des Brokkoli in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zufügen. Ungefähr 200 ml Gemüsebrühe dazu geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Fond abgießen und auffangen. Das Fruchtfleisch der Scheibe Zitrone aufessen und den Schalenrand in klitzekleine Stückchen schneiden und in den Fond dazu geben. In einem Topf 1 EL Butter mit dem Gemüsefond erhitzen. Mit einem Holzlöffel das feine Mehl schnell einrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Aus diesem kleine Bällchen formen und mit dem Reis und dem Brokkoli auf einem Teller anrichten. Ein bisschen Olivenöl über alles träufeln.
* 400 g Naturreis	
* 3 Zwiebeln	
* 2 Knoblauchzehen	
* Olivenöl	
* 1 Scheibe Zitrone	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* etwas Gemüsebrühe	
* 1 EL Butter	
* 75 g feines Vollkornmehl	
* 150 ml Gemüsefond	

---

## Petersilienwurzel in Lauchrahm

---

* 2 EL Butter	Butter in einer Pfanne erhitzen. Petersilienwurzel gut bürsten und in mundgerechte Stücke schneiden und in der Butter mit Salz und Pfeffer anbraten. Mit Wasser aufgießen, den in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben und in der geschlossenen Pfanne gar dünsten. Das feine Mehl mit kaltem Wasser glatt rühren, ins Gemüse geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen, Schmand unterrühren und Petersilie begeben. Pellkartoffeln schmecken zu diesem Gericht sehr gut.
* 200 g Petersilienwurzel	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* 100 ml Gemüsebrühe	
* 100 g Lauch	
* 1 TL feines Vollkornmehl	
* 1 EL Schmand	
* 2 EL gehackte Petersilie	

---

## Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

---

* 1 kg fest kochende Kartoffeln	Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen.
* 250 g rote Zwiebeln	
* 2 EL Butter	
* Kräutersalz	
* frisch geriebene Muskatnuss	
* 500 g reife Birnen	
* 300 g Schmand	
* frischer Pfeffer	

---