

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 •

• 41. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Endivie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Fenchel, Demeter, Deutschland	430 g	570 g	270 g	540 g	1000 g
Möhren, Bioland, Deutschland	600 g	600 g	520 g	850 g	1710 g
Aubergine, kbA, Spanien				860 g	1000 g
Chinakohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Sellerieknolle, Bioland, Deutschland			500 g	670 g	800 g
Spinat, Bioland, Deutschland			750 g	750 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1390 g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland	540 g	720 g	720 g	1000 g	1000 g
Mango, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x
Birne Köstliche v. Charneux, Demeter, Deutschland			750 g	750 g	1000 g
Pflaume Angeleno schwarz, kbA, Italien	400 g	800 g	800 g	800 g	800 g
Clementinen, kbA, Spanien				500 g	750 g
Grapefruit, kbA, Spanien		280 g	280 g	300 g	300 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Grünkern, Soja, Hefe, Meersalz, Backferment, Leinsaat, Sesam

Powermax
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,39 €



RoggenKasten
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750 g / 3,39 €
 anstatt 3,79 €

Salat der Woche

- * halber Chinakohl
- * 4 Möhren
- * ein Viertel Sellerieknolle
- * 5 gekochte Kartoffeln
- * großzügig Olivenöl (od. Sahne)
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * guten Schuss Kräuteressig
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Schabzigerklee
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Den Chinakohl mit Strunk in ganz feine Streifen schneiden. Die Möhren fein raspeln, ebenso das Stück Sellerieknolle. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Olivenöl, Kräuteressig, Senf und ein bisschen Wasser in einem Gefäß verrühren. Mit den Gewürzen zum Salat geben und gut vermischen. Ein bisschen ziehen lassen.

Die Sonnenblumenkerne geröstet (in einer trockenen Pfanne, bis sie beginnen zu duften) oder ungeröstet über den Salat streuen.

- bitte wenden -

Gemüsesuppe mit Hirseklößchen

- * 2 große Möhren
- * 150 g Sellerieknolle
- * 1 Stange Lauch
- * 4 EL Hirse, fein gemahlen
- * 150 g Speisequark 40%
- * 1 Ei, getrennt
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
- * Muskatnuss
- * 1 l Gemüsebrühe

Den Quark mit dem Eigelb, Butter, etwas Salz und Muskatnuss schaumig rühren. Die fein gemahlene Hirse unterziehen und ca. eine halbe Stunde quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Die Möhren und Sellerie in kleine Würfel, den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten, bis es mit Öl überzogen ist. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt hinzu geben und das Gemüse bissfest garen (ca. 10 Minuten).

Nun das Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Die fertig gegarte Suppe abschmecken.

Mit zwei kleinen Löffeln aus der Quarkmasse kleine Klößchen in die leicht siedende Suppe abstechen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelgratin mit Fenchel

- * 2 große Fenchelknollen
- * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
- * 100 g geriebener Käse
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
- * Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * etwas Butter

Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Die Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen drauf setzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelaufbau gießen. Den Auflauf im Ofen bei 200° etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Marinierte Selleriescheiben mit gebratenen Pfifferlingen (benötigt etwas Vorbereitung)

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

Marinade:

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

Pfifferlinge:

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

Die geschälte Sellerieknolle in diesem Sud ca. 30 Minuten weich kochen, leicht auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Marinade mischen und die Selleriescheiben für zwei Stunden hinein legen.

Butter in einer Pfanne erwärmen, Schalotten und Pfifferlinge andünsten. Mit Portwein ablöschen und Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben. Ungefähr fünf Minuten dünsten.

Die Selleriescheiben auf Teller verteilen, die Pfifferlinge streuen. Etwas Salat am Rande dazu geben und restliche Marinade darüber gießen.

Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Dazu noch eine Scheibe Brot mit Butter.

- * grüner Salat
 - * Schnittlauch, Petersilie
-