

**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](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)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 44. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Avokado, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	3 x
Möhre, Bioland, Deutschland		290 g	500 g	650 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien			800 g	800 g	800 g
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 x		1 x	2 x	2 x
Rote Paprika, kbA, Spanien			540 g	780 g	800 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland				600 g	600 g
Cherrytomaten, kbA, Spanien		1 Schale	1 Schale	1 Schale	2 Schalen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			880 g	1000 g	1500 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	390 g	900 g	1000 g	1000 g	1280 g
Birne Concorde, Naturland, Deutschland			500 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland		4 x	4 x	4 x	8 x
Kaki, kbA, Spanien				1 x	2 x
Trauben Crimson rot+kernlos, kbA, Spanien				350 g	500 g
Orangen, kbA, Spanien	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen  
 550, belebtes Wasser, Hokkaido-Kürbis, Natursauer, Hefe, Meersalz

**Hokkaido-Brot**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

500g / 2,70 €  
 - neu -



**Fünfkorn**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen,  
 Hirse, Hafer, Gerste,  
 Sonnenblumenkerne, Hefe,  
 Sauerteig

**Bunter Salat der Woche**

- \* 3 Möhrchen
- \* 1 Gurke
- \* 1 Zucchini
- \* handvoll Cherrytomaten
- \* 1 Paprika
- \* handvoll Sonnenblumenkerne
- \* guten Schuss Olivenöl, etwas weniger Balsamico Essig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* wer hat, frische Kräuter

Die Möhren fein raspeln (je feiner, desto aromatischer!), Gurke in dünne Scheiben hobeln (die gehobelte Gurke mit Salz bestreuen, ein bisschen ziehen lassen und mit den Händen das Wasser ausdrücken -trinken!-). Zucchini grob raspeln, Tomaten halbieren, Paprika in dünne Streifen schneiden.

Öl und Essig, sowie die Gewürze und Kräuter dazu geben. Alles gut vermischen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Früh zubereiten, damit der Salat noch ein bisschen ziehen kann.

- bitte wenden -

## Möhren-Orangen-Suppe

- \* 600 g Möhrchen (übernehme ich von Raoul, hat mir gut gefallen! Sandra)
- \* 50 g frischen Ingwer
- \* 1 Orange
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Bund Thymian
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* 2 EL Butter
- \* 2 EL Honig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 200 g Sahne

Ingwer ungeschält fein hacken. Möhren gut bürsten und in Stücke schneiden. Beides in Olivenöl andünsten. Die Hälfte vom Thymian zufügen und alles mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den restlichen Thymian in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Vom Herd nehmen und mit Honig beträufeln. In der Pfanne warm halten. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Thymian aus der Suppe fischen. Die Orange schälen in Form einer ganz langen dünnen Schlange. Die Orange in Würfel schneiden und zur Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich, in Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Einen dicken Klecks Sahne in die Mitte geben und mit dem süßen Thymian dekorieren.

---

## Mediterraner Nudelsalat

- \* 250 g Vollkornnudeln (Penne, Farfalle...)
- \* 200 g Räuchertofu
- \* Schuss Olivenöl für die Pfanne
- \* 2 Paprika
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 150 g Cherrytomaten
- \* 1 Zucchini
- \* 4 EL Balsamico Essig
- \* 2 EL Sojasoße
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* halber TL Honig
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 3 EL Naturjoghurt
- \* 1 EL frische oder getrocknete Salatkräuter
- \* wer hat, einige Blätter Basilikum

Die Nudeln bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Tofu mit den Zwiebeln in der Pfanne mit Olivenöl ein bisschen anbraten und zu den abgetropften Nudeln geben. Die Paprika in kleine Würfel schneiden, ebenfalls kurz anbraten, den fein gehackten Knoblauch dazu geben und beides auch zu den Nudeln mischen.

Die Tomaten vierteln und die Zucchini fein raspeln und unerhitzt unter die Nudelmischung geben. Die Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren und zum Salat geben. Gut vermischen und ein bisschen ziehen lassen.

---

## Möhrenmuffins

- \* 500 g Möhrchen
- \* 2 reife Bananen
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- \* Prise Meersalz
- \* 200 g Weizenvollkornmehl
- \* 100 g gemahlene Hirse
- \* 1 EL Weinsteinbackpulver
- \* 100 g gemahlene Haselnüsse
- \* 125 g Butter
- \* 100 g Honig
- \* halber Teelöffel Vanille
- \* 3 Eier
- \* nochmals 2 EL Honig
- \* 50-80 g Kokosraspel

Karotten fein raspeln. Bananen pürieren. Karotten, Salz, Zitronensaft und -schale verrühren. Mehl mit Hirse und Backpulver in eine Schüssel geben. Die Nüsse untermischen. Butter mit Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander die Eier und Karottenmischung unterheben. Mehlmischung auf den Teig streuen und mit Kochlöffel verrühren. Mulden des Muffinblechs fetten, Teig einfüllen. Bei 180° auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche leicht aufgeplatzt und leicht gebräunt sind.

Zum Schluss aus den Mulden herausnehmen, mit Honig bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

---