

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 •

• 46. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich				1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland					1000 g
Steinchampignons, Bioland, Deutschland		150 g	150 g	150 g	300 g
Auberginen, kbA, Spanien			300 g	600 g	1000 g
Paprika rot, Naturland, Spanien			700 g	700 g	700 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien	270 g	270 g	410 g	930 g	1000 g
Brokkoli, kbA, Spanien	430 g	600 g	600 g	600 g	610 g
Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	440 g	440 g	1000 g	1640 g	1640 g
Birne Alexander Lukas				780 g	1000 g
Orangen, kbA, Italien	750 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen		410 g	860 g	1000 g	1000 g
Erdnüsse, kbA, Ägypten			200 g	200 g	400 g
Kokosnuss, kbA, Chile		1 x	1 x	2 x	2 x

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

→ **Wir bitten herzlichst darum**, an der Umfrage „Bester Bioladen“ teilzunehmen; per Postkarte oder online. Uns bringt es viel, denn den Blick aus Kundenperspektive habt nur Ihr, nicht wir! [www.besterbioladen.de/index.html](http://www.besterbioladen.de/index.html) - Dankeschön.

→ **20% Rabatt auf Wein** ist eine einmalige Aktion am 2. Dezember. Auf alle Weine aus unserem Weinkatalog (den wir Euch gerne zukommen lassen) die für ab 02.12. bestellt werden gibt es diesen Sonderpreis. Bestellungen bitte mit dem Hinweis auf den Rabatt.

→ **Einkellerungskartoffelaktion** - neben dem Beratungstag mit einem Fachmann vom Gut Wiesenhof in Hennef (am 25. November) bieten wir ab KW 46 wieder Sonderpreise an für 12,5Kilo-Säcke. Im Onlineshop unter KARTOFFELN/SACKWARE zu finden.

Auf [www.momonaturkost.de/momo\\_sortiment/rezепteA\\_Z/kartoffel\\_tipps.html](http://www.momonaturkost.de/momo_sortiment/rezепteA_Z/kartoffel_tipps.html) wertvolle Hinweise.

momo-raoul

**Brote der Woche:**



Zutaten: Roggen 100%, belebtes Wasser, Meersalz, 3Stufen-Natursauerteig

**Roggen fein**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
anstatt 3,99 €



**Sechskorn**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

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

1000 g / 3,79 €  
anstatt 4,19 €

**Salat mit Steinchampignons + Clementinen-Currydressing**

- \* 1 Salat
- \* 2 Clementinen
- \* 75 g Steinchampignons
- \* 1 TL Currypulver
- \* 2 EL Apfelessig
- \* 80 ml Gemüsebrühe
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* halber EL Butter

Salat waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Clementinen schälen, auseinanderteilen, halbieren und im Mixer mit Currypulver, Apfelessig, Gemüsebrühe und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einem EL Öl und der Butter zwei Minuten dünsten. Leicht salzen, auf dem portionierten Salat verteilen und mit dem Dressing begießen.

## Brokkoli-Birnensalat

- \* 300 g Brokkoli
- \* 2 Birnen
- \* 1 Salat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 TL Honig
- \* 50 ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Apfelsaft
- \* 2 EL Apfelessig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 50 g Roquefort

Brokkoli im Ganzen aufrecht stehend (unten gerade abschneiden) in leicht gesalzenem Wasser acht Minuten kochen. Abtropfen lassen und die Röschen vom Strunk trennen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Honig mit Gemüsebrühe, Apfelsaft, Apfelessig, Pfeffer, Salz und Olivenöl in einem geschlossenen Behälter gut schütteln. Den Käse zerbröseln, zum Dressing geben und leicht umrühren, so dass sich nur ein wenig Käse in die Flüssigkeit löst. Birnen vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit dem Brokkoli und dem Dressing gut unterheben und auf einem frischen Salatbett anrichten.

## Quinoa mit Tomaten und Steinchampignons

- \* 300 g Tomaten
- \* 300 g Steinchampignons
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* 2 Prisen gemahlenen Kümmel
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 1 Bund frischen Thymian
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* frischer Pfeffer, Meersalz
- \* 400 g Quinoa

Knoblauch fein hacken, im Olivenöl mit einer Prise gemahlenem Kümmel goldbraun anbraten. Die geviertelten Strauchtomaten und die klein geschnittenen Steinchampignons dazugeben und ca. zwei Minuten unter ständigem Rühren braten. Den Thymian dazugeben und eine Minute unter Rühren weiter braten. Das gewaschene Quinoa dazugeben und nochmals eine Minute rösten. Die Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann auf kleinster Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

## Pommes Frites mit Paprika-Auberginensöße

- \* 1 kg Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 300 g Paprika
- \* 300 g Auberginen
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* 8 EL Tomatenketchup
- \* 8 EL Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer und Chilipulver

Kartoffeln schälen und je nach Geschmack in dickere oder dünnere Pommes schneiden. In einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl begießen und ordentlich durchmengen, so dass jede Pommes von einem dünnen Olivenölfilm überzogen ist. Im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen und anschließend salzen. Eine grob gehackte Zwiebel in Olivenöl andünsten. Paprika und Auberginen klein schneiden und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in die Pfanne geben. Mit einem weiteren Schuss Olivenöl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ketchup einrühren und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken und zu den Pommes Frites diese feine Zigeunersöße servieren. Dazu passt auch ein grüner Salat.

## Dampfnudeln

- \* 500 g Dinkel
- \* 1 Würfel Hefe
- \* 1 S-Ei
- \* 1 Prise Meersalz
- \* 60 g Honig
- \* 150 ml Wasser
- \* 100 ml Sahne
- \* halbe abgeriebene Zitronenschale
- \* 60 g Butter

### Guss:

- \* 60 g Honig
- \* 3 EL Sahne
- \* 60 g Butter
- \* 1 Msp Zimt
- \* 60 g Mandelsplitter oder -scheiben

Dinkel fein mahlen. Hefe, Ei, Salz und Honig in lauwarmen Wasser und Sahne verrühren. Mehl und Zitronenschale untermengen, dann die Butter dazu geben und einige Minuten gut durchkneten. Danach den Teig abgedeckt eine Stunde warmstellen. Teig nochmals gut kneten und in ca. 16 Stücke teilen. Dicht an dicht in eine gefettete Auflaufform setzen und 20 Minuten gehen lassen. Für den Guss Honig mit Sahne verrühren, flüssige Butter dazu geben und mit Zimt würzen. Über die Dampfnudeln gießen und mit Mandelsplitter oder Mandelscheiben bestreuen. Bei 190° ca. 40 Minuten backen.