

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 •

• 3. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland					
Porree, Demeter, regional	320 g	350 g	350 g	650 g	1000 g
Rosenkohl, Demeter, regional	250 g	250 g	500 g	650 g	1000 g
Grünkohl, Demeter, regional				860 g	900 g
Fenchel, kbA, Italien		450 g	700 g	700 g	1000 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien			560 g	750 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	500 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Bioland, Holland	500 g	500 g	500 g	500 g	1000 g
Orangen, kbA, Italien			1000 g	1000 g	1000 g
Mango, kbA, Ecuador				2 x	3 x
Blutclementine, Naturland, Italien		300 g	600 g	600 g	1000 g
Kumquats, Demeter, Spanien			110 g	110 g	110 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Leinsaat, Sesam, Natursauer, Hefe, Meersalz

Delikatessbrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,39 €



Oberländer
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Weizen, Sauerteig

750 g / 3,89 €
anstatt 3,49 €

Fenchelsuppe

- * 500 g Fenchel
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 80 ml Weißwein
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * etwas frischer Zitronensaft
- * 20 g Butter
- * 1 Prise Koriander, Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 ml Sahne
- * 100 ml geschlagene Sahne

Den Fenchel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe und dem Weißwein ca. 15-20 Minuten garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Mit dem Zitronensaft (bitte erst die Schale abreiben - geht leichter, wenn die Zitrone noch nicht ausgepresst ist), Butter, Sahne und den Gewürzen abschmecken. Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller füllen, mit einem Klecks Sahne versehen und obenauf ein bisschen von der abgeriebenen Schale streuen. Zur Dekoration können Sie aus einer Scheibe Brot mit einem Plätzchenausstecher ein schönes Motiv ausstechen und dieses Stück Brot auf die Suppe legen. Neben der Sahne und der Zitrone platziert sieht das ganz toll aus!

-bitte wenden-

Porree-Hafer-Salat

- * 2 Porreestangen
- * 2 kleine Äpfel
- * 2 mittlere Möhren
- * 200 g Hafer / Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * handvoll Rosinen
- * 1 EL Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * handvoll Walnüsse
- * Kräutersalz, Pfeffer

Hafer oder Nackthafer in dem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Butter dazu geben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhren fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchgezogen ist.

Gemüse-Nudelauflauf

- * 200 g Vollkornnudeln
 - * 3 Tomaten
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Stangen Porree
 - * 200 g Rosenkohl
 - * 100 g geriebenen Käse
 - * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver
 - * 250 ml Gemüsebrühe
- Sahnesoße:
- * 300 ml saure Sahne
 - * 1 Zwiebel
 - * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat
 - * 1 Knoblauchzehe, wer mag auch mehr
 - * 1 Bund Schnittlauch

Saure Sahne mit den Gewürzen, Käse und den Kräutern in eine ausreichend große Schüssel geben. Gemüse säubern, Porree in Ringe schneiden, Zwiebeln ebenso, den Rosenkohl halbieren und alles mit in die Soße geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und an Seite stellen.

Das Gemüsegemisch mit der Soße pikant abschmecken.

Rohe Vollkornnudeln (Spirelli, Fussili z.B.) in eine gefettete Auflaufform geben. Gemüsegemisch auf die Vollkornnudeln legen und festdrücken. Die Tomaten oben auf schichten, so dass von dem Auflauf nichts mehr zu sehen ist. Die gesamte Oberfläche mit etwas Salz bestreuen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und an dem Rand der Auflaufform hineinlaufen lassen. In einem vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 40 Minuten backen.

Bananenbrot mit Rosinen und Walnüssen

- * 3 reife Bananen (insgesamt 250 g)
- * 100 g Rosinen
- * 3 EL Leinsamen
- * 1 Ei
- * 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- * 100 g Honig
- * 100 g Naturjoghurt
- * 180 g feines gemahlenes Weizenvollkornmehl
- * 60 g kleine Haferflocken
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 TL Zimt
- * halber TL Vanille
- * 100 g Walnüsse
- * 1 EL Butter

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kastenform (30 cm lang) mit Butter einfetten.

Rosinen in 240 ml Wasser 10-15 Minuten einweichen. Leinsamen in einer Küchenmaschine fein mahlen. Bananen in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Leinsamen zufügen und alles mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die Rosinen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Ei mit Öl und Honig schaumig schlagen. Joghurt und die Bananen-Mischung unterrühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Vanille und Zimt mischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Rosinen untermengen.

Den Teig in die Kastenform geben. Backofentemperatur auf 180 Grad herunter schalten. Walnuss-Brot ca. 45 Minuten backen, dann mit Alufolie abdecken und weitere 20-30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.