

**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 •

• 11. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, kbA, Spanien				1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland			750 g	1000 g	1000 g
Brokkoli, kbA, Italien		600 g	600 g	600 g	1000 g
Fenchel, kbA, Italien	330 g	330 g	600 g	600 g	600 g
Kohlrabi, kbA, Italien			1 x	2 x	4 x
Rote Bete, Bioland, Deutschland			650 g	650 g	650 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	310 g	460 g	560 g	700 g	960 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	500 g	810 g	1000 g	1000 g	1500 g
Birne Uta, kbA, Österreich		500 g	930 g	1000 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Italien	1000 g	1000 g	1000 g	1040 g	1930 g
Grapefruit, kbA, Spanien				400 g	800 g
Mango Keith, kbA, Ecuador				1 x	2 x
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x

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

**Brote der Woche:**



**Dinkel-Siebenkorn**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,60 €  
 anstatt 3,99 €

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Dinkelsauer, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Sonnenblumenöl, Sesam



**Roggen fein**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

Zutaten: Roggen, Sauerteig

**Ein Jahr nach Fukushima am 11. März** - Meine Scherze sind hier wohl eher nicht angebracht. Gedenkminute?

Einladung zur Demo! Abfahrt ist um 7.45 Uhr am Sonntag, siehe [www.antiatombonn.de](http://www.antiatombonn.de)

Schwarzen Humor hingegen beweist unsere Regierung mit der Kürzung der Solarförderung, fast auf den Tag genau. Sowie die Japanische Regierung, deren Wirtschaftswachstum nicht nur unbeirrt der, sondern gerade durch die Katastrophe ungeahntes Wachstum erfährt. Bruttosozialprodukt anstatt Bruttosozialglück... momo-raoul

**Fenchelsalat**

- \* 2 Fenchelknollen
- \* 1 Apfel
- \* 1 Orange
- \* 100 ml Sahne
- \* Saft einer Zitrone oder entsprechend Kräuteressig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* handvoll gehackte Pekannüsse (sehr lecker!)

Die Fenchelknollen fein reiben (am Strunk festhalten). Den Apfel in kleine Würfel schneiden oder grob reiben. Die Orange in kleine Stückchen schneiden. Die weiteren Zutaten dazu geben, gut vermischen und herzhaft abschmecken.

Die Pekannüsse können auch durch Walnüsse oder Sonnenblumenkerne ersetzt werden.

## Rote-Bete-Süppchen

- \* 750 g Rote Bete
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 1 Apfel
- \* 2 EL Butter
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Majoran
- \* 100 g Schmand
- \* 2 EL frischer Zitronensaft
- \* 2 EL Meerrettich (in unserer Kühltheke)
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Rote Bete gut bürsten und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel die Rote Bete pieksen, ob sie schon gar ist. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (der Apfel soll nicht mitkochen) und abschmecken. Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen.

## Fenchel-Birnen-Gratin

- \* 3 Fenchelknollen
- \* 2 Birnen
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 2 Eier
- \* 150 g Speisequark
- \* 250 g Gorgonzola
- \* Meersalz, Muskat, Pfeffer
- \* Gemüsebrühe
- \* 100 g Walnüsse
- \* 1 EL Butter

Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in kochender Gemüsebrühe 5 Minuten garen. Die Birnen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Eigelb mit dem Quark und zerbröckelten Gorgonzola verrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Unter die Ei-Quark-Masse heben. Fenchel, Birnen und die Hälfte der Walnüsse in eine gebutterte Auflaufform schichten. Ei-Quark-Masse darüber verteilen. Mit den restlichen Walnüssen bestreuen. 30 Minuten bei 170° überbacken. Mit Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu Naturreis oder Pellkartoffeln.

## Brokkoli mit Erdnuss-Soße

- \* 800 g Brokkoli
- \* 2 Zwiebeln
- \* Olivenöl
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 3 EL Erdnussmus
- \* 200 ml Brokkolikochwasser
- \* 50 ml Sahne
- \* handvoll ganze Erdnüsse
- \* Naturreis

Zu diesem Gericht passt sehr gut Naturreis. Da dieser 40-50 Minuten köcheln muss, als erstes auf den Herd stellen! Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk grob raspeln. Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den zerkleinerten Brokkoli dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Brokkoli ca. 10 Minuten gar köcheln. Die Gemüsebrühe abgießen und auffangen. Davon 200 ml mit dem Erdnussmus verrühren und mit Sahne verfeinern. Die Soße warm halten. Den Reis auf dem Teller verteilen und in die Mitte den Brokkoli setzen. Mit Soße begießen und einigen gehackten Erdnüssen bestreuen.

## Kaiserschmarren mit frischem Apfelkompott

- \* 5 Eigelb
- \* 60 g Honig
- \* 250 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- \* 250 ml frische Vollmilch
- \* 50 g Sultaninen
- \* 50 g Butter
- \* 5 Eiweiß
- \* 1 Msp Meersalz
- \* 80 g Butter zum Backen
- \* Zimt
- \* 200 ml Sahne

### Apfelkompott:

- \* 1 kg Äpfel und Saft von 2 Zitronen
- \* 2 EL Akazienhonig und 2 Msp Zimt

Eigelb mit Honig cremig rühren. Das Mehl abwechselnd mit Milch dazu rühren. Korinthen waschen, Butter zerlassen und alles unter den Teig rühren. Diesen 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. In zwei großen Pfannen bei mäßiger Hitze je 1 EL Butter zerlassen und je eine Teighälfte in eine Pfanne geben. In jeder Pfanne zunächst eine Teigseite hellbraun anbacken lassen. Dann mit zwei Gabeln Stück für Stück des halbgebackenen Teiges abtrennen und diese sofort wenden und goldgelb backen. Kurz vor dem Verzehr frisch zubereiten: Für den Apfelkompott den Zitronensaft mit dem Honig und Zimt verrühren. Äpfel mit Schale fein reiben und sofort unterheben. Sahne steif schlagen und jeweils mit einem Klecks servieren.