

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 •

• 39. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	120 g	490 g	770 g	1000 g	1000 g
Porree, Bioland, Deutschland			500 g	1000 g	1000 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1000 g	1000 g	1000 g	2120 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Aubergine, kbA, Spanien				810 g	1000 g
Staudensellerie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					730 g
Apfel Santana, Demeter, regional	240 g	500 g	750 g	750 g	1000 g
Birne Abate Fetel, kbA, Italien				300 g	1000 g
Trauben weiß Fanny, Bioland, Deutschland		290 g	500 g	500 g	500 g
Zwetschgen, Bioland i.U. Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Mango Osteen, kbA, Spanien				1 x	1 x

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

**Brote der Woche:**



**Kümmelkornbrot** Kastenbrot

Zutaten: 80% Roggen, 20% Weizen  
550, belebtes Wasser, 3-Stufen-  
Natursauer, Kümmel, Hefe, Meersalz

750 g  
neu

**3,40 €**



**Spitzbaguette**

Zutaten: Weizen 1050, Roggen  
1150, Hefe und Sauerteig

300 g

anstatt 2,69 €

**2,29 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Vielsaat** Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Saaten, Sauerteig, Hefe

1000 g

anstatt 4,19 €

**3,79 €**

**Salat der Woche**

- \* Möhren Purple Haze, Kürbis, Kohlrabi, Apfel zu je gleichen Teilen
- \* handvoll Kürbiskerne
- \* 1-2 EL mittelscharfer Senf
- \* 100 ml Sahne
- \* Kräuternessig
- \* etwas Meersalz
- \* wer hat, frischen Zitronensaft

Die Zutaten für den Salat alle mit einer Gemüseraffel fein hobeln. Für die Soße alle Zutaten in einem Glas verschütteln und über den Salat gießen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Mit vielleicht zusätzlichem Senf und Salz abschmecken. Am Schluss die Kürbiskerne drüber streuen (geröstet oder roh).

Eine kleine Stange Staudensellerie können Sie zusätzlich zu diesem Salat knabbern. Ist eine saftige Kombination.

-bitte wenden-

## Kürbisbrot

- \* 500 g Kürbis
- \* 1,5 Würfel frische Hefe
- \* 2 EL Honig
- \* 6-8 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 800 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 2 TL Meersalz
- \* 125 g weiche Butter
- \* 70 g Honig
- \* abgeriebene Schale einer Zitrone
- \* 1 Eigelb
- \* etwas Sahne

Kürbis in kleine Stücke schneiden und in etwas Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Pürieren und abkühlen lassen, bis die nur noch Masse handwarm ist. Die klein gebröckelte Hefe darin auflösen. 2 EL Honig und die kleine Menge Mehl dazu geben, gut verrühren und an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen. Nun das restliche Mehl, Salz, Butter Honig dazu geben, gut verkneten (Handrührgerät und/oder Hände) und eine Stunde gehen lassen. Dann nochmals gut durchkneten und zwei Laibe auf einem Blech formen. Diese nochmal 15 Minuten gehen lassen. Die Laibe mit dem Eigelb und Sahne verquirlt einpinseln. Im Backofen auf 200° (vorheizen) ca. 30-40 Minuten backen. Wer möchte, kann das Brot auch mit Kürbiskernen verzieren.

---

## Gemüsepfanne süß-sauer

- \* 300 g Staudensellerie
- \* 400 g Möhren
- \* 400 g Kohlrabi
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 TL Koriandersamen
- \* 1 TL Currypulver
- \* 2 EL Cashewkerne
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 50 ml Apfelsaft
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Zu diesem Gericht passt Naturreis. Diesen als erstes vorbereiten, da er ziemlich lange köcheln muss (ca. 35 Minuten). Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin zerdrückte Koriandersamen, Curry und grob gehackte Cashewkerne ca. drei Minuten rösten. In Ringe geschnittene Zwiebeln, klein gestiftelte Kohlrabi und Möhren sowie in dünne Scheiben geschnittene Staudensellerie (ohne Blätter) dazu geben. Drei Minuten anbraten, grob gehackten Knoblauch dazu geben und mit Sojasoße und Apfelsaft ablöschen. Deckel drauf und bei kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Nun die Blätter vom Sellerie klein schneiden. Das Gemüse fünf Minuten offen ziehen lassen und abschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren und mit den Sellerieblätter bestreut dekorieren.

---

## Pflaumenkuchen

- \* 1-2 kg Pflaumen
- \* 750 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 1,5 Würfel frische Hefe
- \* 375 ml lauwarmes Wasser
- \* 3 EL Honig
- \* 120 g Butter
- \* Prise Meersalz
- \* 500 ml Sahne

Die reifen und süßen Pflaumen halbieren (aber nicht ganz durchschneiden), den Kern entfernen und dann die zwei aneinanderhängenden Hälften jeweils einmal einschneiden. So haben Sie eine Pflaume mit vier „Zipfeln“. (Ich mag es gern, wenn der Pflaumenkuchen richtig saftig wird und viiiiele Pflaumen drin stecken. Daher nehme ich 2 kg Pflaumen. Sie kommen auch mit 1 kg aus... - ist halt Geschmackssache.) Das Mehl in eine Schüssel füllen und eine Kuhle rein machen. Die Hefe in dem warmen Wasser auflösen und dann zusammen in diese Kuhle gießen. Langsam nach und nach verrühren. Mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zugeben, Honig und Salz und alles gut mit einem Handrührgerät verkneten, bis sich ein schöner Kloß gebildet hat. Diesen auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Der Teig sollte ca. 0,5 cm dick sein. Nun die Pflaumen aufrecht in den Teig stecken. So eng beieinander, wie Sie möchten. Umso dichter, umso saftiger der Kuchen. Im Backofen auf 200° ca. 30 Minuten backen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Kuchen servieren.