

Bioladen Momo e.K.
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



• Büro o228 - 46 27 65
 • Fax - 97 20 695
 • Thekenfon - 54 90 73
 • Abofon - 54 90 70
 • Abo-SMS o151-301 53229
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 9503

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 47. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bataviasalat grün, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, Deutschland				790 g	1000 g
Strauchtomate, kbA, Spanien	150 g	510 g	1000 g	1000 g	1400 g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Chinakohl, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland		440 g	440 g	720 g	720 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland				1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1500 g
Apfel Gloster, Demeter, regional	400 g	600 g	800 g	800 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien			4 x	4 x	8 x
Clementinen, kbA, Spanien	500 g	500 g	720 g	890 g	1000 g
Orangen, Naturland, Italien		800 g	800 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, CR			1 x	1 x	1 x
Cherimoya, kbA, Spanien				310 g	620 g

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

Brote der Woche:



Tausendkörnerbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz
 1000 g
 anstatt 4,39 €
3,60 €



Zwillingbroten

Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam, Leinsaat, Sauerteig
 750 g
 anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein frei geschobenes Brot
 Zutaten: Roggen, Sauerteig
 1000 g
 anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 Blumenkohl
- * halber Chinakohl
- * 2 Tomaten
- * 1 Scheibe Fetakäse
- * handvoll schwarze Oliven ohne Stein
- * Olivenöl und Balsamicoessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Den Blumenkohl mit einem Salathobel in feine Stückchen hobeln (am Strunk festhalten und auch diesen mithobeln). Den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. Fetakäse ebenso. Oliven können noch halbiert werden, muss aber nicht sein. Großzügig mit Olivenöl begießen. Guten Schuss Balsamico dazu. Würzen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Wenn Sie den Salat ein bisschen durchziehen lassen, schmeckt er noch besser.

-bitte wenden-

Couscous mit Chinakohlgemüse

- * 1 halber Chinakohl
- * 4 große Zwiebeln
- * 3 Möhren
- * 3 Knoblauchzehen
- * 4 EL Olivenöl
- * 1 TL Kurkuma
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 300 g Couscous
- * 1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer
- * ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- * halber Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, den Knoblauch grob hacken und den Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder großem Topf das Öl erhitzen und alles Gemüse auf einmal kurz anbraten. Ein bisschen Gemüsebrühe beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. Die 600 ml Gemüsebrühe und den eingerührten Gewürzen zum Gemüse geben. Falls nötig, etwas nachsalzen. Den Couscous langsam einrieseln lassen, gut umrühren und wenn es kocht den Deckel aufsetzen und auf die Seite stellen.

Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Crêpes mit Blumenkohl

- * 1 Blumenkohl
- * 1 Möhre
- * 1-2 Zwiebeln
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Frischkäse
- * abgeriebene Schale 1 Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Für den Teig:

- * 300 ml Vollmilch
- * 100 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 3 S-Eier
- * 2 EL flüssige Butter
- * halber TL Meersalz
- * etwas frische Kresse

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln fein hacken. Möhre bürsten und in dünne Scheiben schneiden.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Frischkäse unter Rühren in der Soße auflösen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zubereitung der Crêpes alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken und im Ofen warm halten. Crêpe auf einen Teller legen, halb mit Gemüse bedecken und zuklappen. Mit Kresse bestreut servieren.

Lauch-Gratin

- * 700 g Porree
- * 2-3 Orangen
- * Saft von 1 Zitrone
- * 4 S-Eier
- * 400 g saure Sahne
- * 200 g Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * ca. 200 g geriebenen Bergkäse

Porree putzen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Wasser, Zitronensaft und Salz etwa 10 Minuten dünsten. Aus dem Wasser herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Saure Sahne, Schmand und Eier mischen, nach Geschmack würzen und über den Porree gießen. Den geriebenen Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200-220°C backen, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet.

Die Orangen schälen, in Scheiben schneiden und den Gratin damit garnieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln mit etwas Butter.

Orangenfruchtcreme

- * 2 Orangen oder 100 ml Orangensaft
- * 3 Kiwis
- * 250 g Mascarpone
- * 3 EL Honig
- * 4 EL gehackte Haselnüsse

100 ml Orangensaft auspressen. Mascarpone mit dem Orangensaft und Honig glatt rühren. Kiwis schälen und mit einem Zauberstab pürieren. Die Creme auf Schälchen verteilen und mit Haselnüssen bestreuen. Die Kiwisoße separat dazu reichen und erst kurz vor dem Verzehr zur Creme dazu geben (Kiwi wird sonst bitter in Verbindung mit Milchprodukten).
