

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 •

• 4. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eisberg, Naturland, Spanien			1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland				630 g	630 g
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Sauerkraut, Bioland, Deutschland		1 Tüte	1 Tüte	1 Tüte	2 Tüten
Rote Paprika, kbA, Spanien	270 g	420 g	390 g	730 g	910 g
Fenchel, kbA, Italien				350 g	700 g
Avokado, Demeter, Spanien	1 x	1 x	2 x	3 x	4 x
Zwiebel gelb, Bioland, Deutschland					

In der regionalen Kiste sind diese Woche: 1000g Möhren, 2x Chinakohl, 2 Tüten Sauerkraut + 430 g gelbe Zwiebeln.

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	750 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	330 g	410 g	410 g	670 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Blutorange Tarocco, kbA, Italien	170 g	420 g	670 g	670 g	1000 g
Birne Conference, kbA i.U., Niederlande				500 g	1000 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien		500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien				670 g	940 g

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

**Brote der Woche:**



**Tausendkörner** Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz

1000 g  
anstatt 4,39 €  
**3,60 €**



**Bauernlaib**

Zutaten: Roggen, Weizen, Gewürze, Sauerteig

750 g  
anstatt 4,49 €  
**3,89 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggenfein** im Laib

Zutaten: Roggen, Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Salat der Woche**

- \* 2 Hände Sauerkraut
- \* halber Eisberg
- \* wer hat, 2 Möhren
- \* 1 Apfel
- \* Olivenöl, Apfelessig
- \* Meersalz, wenn nötig

Das Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken und mit einer Schere klein schneiden (sonst hat man beim Essen so viele lange Fäden am Mund hängen...). Den Eisberg mit einer Reibe klein hobeln. Die Möhren und den Apfel fein raffeln. Mit Olivenöl begießen und ein paar Spritzer Apfelessig. Wenn nötig, mit etwas Salz abschmecken. Bisschen ziehen lassen.

## Veganer Paprika-Aufstrich

- \* 1 rote Paprika
- \* 40 g Cashewnüsse
- \* 1 Pellkartoffel vom Vortag
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 TL Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz. Köstlich auf Vollkornbrot!

---

## Chinakohl-Auflauf mit Schafskäse

- \* 400 g Chinakohl
- \* Olivenöl
- \* 2 Eier
- \* 200 g Schafskäse
- \* etwas Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer

Den Chinakohl in Streifen schneiden und in etwas Öl kurz andünsten. In eine Auflaufform geben. Die Eier mit der Sahne mischen, mit Meersalz (Vorsicht: Schafskäse ist oft sehr salzig) und Pfeffer nach Geschmack würzen und über den Chinakohl geben. Den Schafskäse darüber streuen und das Ganze im Backofen bei ca. 180°C überbacken. Besonders gut schmeckt der Auflauf, wenn Sie noch gekochte Kartoffelscheiben zwischen den Chinakohl schichten!

---

## 12 vegane Sauerkraut-Muffins

- \* 250 g Sauerkraut
- \* 200 g Buchweizenmehl
- \* 160 g Weizenvollkornmehl
- \* 1 TL Meersalz
- \* halber TL Pfeffer
- \* 1 Beutel Weinsteinbackpulver
- \* 1 TL Honig
- \* 450 ml Sprudelwasser
- \* 1 Zwiebel
- \* Fett für die Muffinform

Mehl, Gewürze, Backpulver mit 200ml Sprudelwasser verrühren. Sauerkraut ausdrücken und mit der Schere klein schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides zum Teig geben. Restliche Wasser langsam dazu verrühren. Den Teig in eine gefettete Muffinform geben und im nicht vorgeheizten Backofen bei ca. 160° ca. 45 Minuten backen.

---

## Blutorangen-Tiramisu

- \* 4 Blutorangen
- \* 250 g Mascarpone
- \* 250 g Speisequark
- \* 1 Vanilleschote
- \* 6 EL Rum
- \* 100 g Mandelgebäck
- \* 1 EL Cashewnüsse
- \* etwas Honig

Die Orangen filetieren, den Saft auffangen. Mascarpone mit Quark, etwas Honig, Vanillemark und etwas Orangensaft glatt rühren. Den restlichen Saft mit dem Rum vermengen. Das Mandelgebäck grob zerbröseln. In 4-6 Gläser jeweils folgende Zutaten von unten nach oben einschichten: 2 EL Mandelgebäck mit Saft-Likör tränken, eine Schicht Mascarponecreme, eine Schicht Orangenfilets, eine Schicht Mascarponecreme. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und gut kühlen. Vor dem Servieren mit einem Orangenfilet und gehackten Cashewnüssen garnieren.