

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



• Büro 0228 - 46 27 65  
 • Fax - 97 20 695  
 • Thekenfon - 54 90 73  
 • Abofon - 54 90 70  
 • Abo-SMS 0151-301 53229  
 • Biometzger - 47 83 39  
 • Biobistro - 97 37 9503

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 • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 5. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, regional			100 g	150 g	200 g
Möhren, Bioland, regional	870 g				
Pastinaken, Demter, Deutschland	310 g	310 g	300 g	640 g	640 g
Champignons, Bioland, regional		120 g	150 g	200 g	300 g
Paprika gelb, kbA, Spanien			470 g	500 g	720 g
Blumenkohl, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Fleischtomate Rebellion, kba, Spanien				500 g	1000 g

In der regionalen Kiste sind diese Woche: 150 g Feldsalat, 870 g Möhren, 640 g Pastinaken, 300 g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500 g	500 g	670 g	1000 g	1000 g
Birne Uta, kbA, Österreich		320 g	430 g	430 g	780 g
Mango, kbA, Ecuador			1 x	1 x	2 x
Orange Washington Navel, kbA, Italien	500 g	500 g	660 g	1000 g	1000 g
Orange Tarocco Halbblut, Demeter, Italien		330 g	500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien			450 g	700 g	900 g

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

**Brote der Woche:**



**Erntesegen** Kastenbrot

Zutaten: 50% Dinkel, 50% Roggen, belebtes Wasser, Hafer, Meersalz, Backferment

1000 g  
 anstatt 4,49 €  
**3,60 €**



**Bauernlaib**

Zutaten: Roggen, Weizen, Gewürze, Sauerteig

750 g  
 anstatt 4,49 €  
**3,89 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Fünfkorn** Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Sauerteig und Hefe, Sonnenblumenkerne

750 g  
 anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Feldsalat mit Paprika und Orange**

- \* 100 g Feldsalat
- \* 1 Orange
- \* 1 Schalotte
- \* halbe Paprika zur Dekoration
- \* guten Schuss Balsamico Essig
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Orange schälen, in Spalten zerteilen und in Stücke schneiden. Die Schalotte sehr fein schneiden. Den Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und der Schalotte verrühren und mit dem Salat und der Orange vermischen. Den Salat auf Portionsteller setzen. Die Paprikaschote putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Dekorativ über dem Salat verteilen.

## Blumenkohlsuppe mit Orangen

- \* 1 Blumenkohl
- \* 4 kleine Kartoffeln
- \* 2 Orangen
- \* 700 ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Sahne
- \* frisch geriebener Muskatnuss, Curry
- \* Kräutersalz
- \* 100 g Mandelstifte
- \* 2 große oder 4 kleine Scheiben Brot

Die Kartoffeln gut gebürstet klein schneiden und in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen. Dann den in Röschen geteilte Blumenkohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Orangen schälen und in Stücke teilen. Diese mit der Sahne zusammen in die Suppe geben und alles mit dem Zauberstab pürieren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Curry pikant abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder dazu geben. Aus dem Brot mit einem Plätzchenausstecher ein „Brotplätzchen“ ausstechen. Die Suppe im Teller anrichten, mit einem schwimmenden Brotplätzchen versehen und ein paar eingestreuten Mandelstiften. Ein kleiner Schuss Sahne dazu sieht auch sehr schön aus.

---

## Pastinaken-Rösti

- \* 450 g Pastinaken
- \* 400 g Kartoffeln
- \* 1 EL Weizenvollkornmehl
- \* 1 Ei
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
- \* 3 EL Olivenöl

Pastinaken und Kartoffeln gut bürsten. Jeweils eine Hälfte grob und eine fein raffeln. Mehl und Ei unterrühren. Herzhaft mit den Gewürzen würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und goldbraune Rösti braten. Im Ofen warm halten. Dazu ein großer grüner Salat.

---

## Gemüsekekuchen

Teig:

- \* 250 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- \* 175 g weiche Butter
- \* 8 EL Wasser
- \* 1 TL Meersalz

Belag:

- \* 500 g Möhren
- \* 1 kleiner Blumenkohl
- \* 250 g Zwiebeln
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 EL Tomatenmark
- \* 2 EL Kräuter der Provence
- \* 150 g saure Sahne
- \* 100 g geriebener Emmentaler

Mehl mit Butter, Wasser und Salz verrühren und etwa 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Möhren klein schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Restliches Gemüse und Gewürze hinzugeben und mitdünsten. Tomatenmark und Sahne unterrühren. Teig ausrollen, in eine Kuchenform (28 cm Ø) geben und einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200°C 15 Min. backen. Anschließend die Gemüsemischung darauf verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. 20 Minuten bei 200°C überbacken.

Zum Servieren sieht es sehr hübsch aus, wenn Sie etwas frischen Postelein-Salat darüber streuen.

---

## Süßes Hirsedessert

- \* 3 reife Birnen
- \* 150 g Hirse
- \* abgeriebene Schale einer Zitrone
- \* halber TL Vanille
- \* 500 ml Vollmilch
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 EL Honig
- \* etwas Zimt
- \* 150 ml Sahne
- \* 2 EL gehackte Kürbiskerne

Die Milch zum Kochen bringen und Hirse, Zitronenschale und Vanille dazu geben. Bei geringer Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.

Sahne steif schlagen und dem geriebenen Birnenmus, Honig, Zitronensaft und Zimt vorsichtig verrühren. Hirse in Schälchen abfüllen und großzügig mit der Fruchtcreme dekorieren.

Mit Kürbiskernen bestreuen.

---