

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 •

• 6. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblattsalat grün, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland					1000 g
Avokado Hass, kbA, Spanien			2 x	3 x	4 x
Brokkoli, kbA, Italien	390 g	510 g	510 g	510 g	800 g
Kohlrabi, kbA, Italien			2 x	2 x	3 x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	200 g	240 g	330 g	450 g	450 g
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				150 g	150 g

In der regionalen Kiste sind diese Woche: 1 kg Möhren, 150 g Kräuterseitlinge, 1 kg Hokkaido, 730 g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Idared, Demeter, regional	400 g	400 g	600 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Kiwi, kbA, Italien	2 x	2 x	2 x	6 x	10 x
Birne Uta, kbA, Österreich		410 g	430 g	670 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Spanien	620 g	1000 g	1000 g	1000 g	1210 g
Clementinen, kbA, Spanien			500 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Gewürzlaib frei geschoben

Zutaten: 80% Roggen, 20% Weizen
550, belebtes Wasser, Natursauer,
Hefe, Meersalz, Fenchel, Koriander,
Anis, Kümmel

1500 g
anstatt 6,59 €
5,90 €



Dinkellaib

Zutaten: Dinkel, Hefe,
Sauerteig

750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikornbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
Dinkel, Sesam, Leinsaat

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Rheinische Feiertage: Karneval

Weiberfastnacht & Rosenmontag ist der Bioladen geschlossen und es findet keine Auslieferung statt.

Das Bistro ist an Weiberfastnacht geöffnet, ab Mittag- wie lange weiss allerdings keiner...

Alle Lieferungen finden einen Tag eher statt. Damit einher geht, dass die Änderungen für die Touren, die normalerweise donnerstags und diese Woche Mittwoch stattfinden, schon bis MONTAG 8 UHR MORGENS stattgefunden haben müssen. Danke. Alaaf.

Sauerkrautsalat

- * 400 g Sauerkraut
- * 1 Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL Honig
- * 1 TL Curry
- * 100 ml Orangensaft
- * halber TL Gemüsebrühe
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz

(für alle die, wie ich, von letzter Woche noch Sauerkraut haben...)

Sauerkraut mit einer Küchenschere klein schneiden. Apfel fein raspeln, Knoblauch fein hacken und alles vermischen. Für die Soße fein hackte Zwiebel, Honig, Curry, Orangensaft, Brühe und Olivenöl gut verrühren und mit Salz abschmecken. Über das Sauerkraut gießen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr lecker zu Pell- oder Bratkartoffeln.

Brokkolicremesuppe

- * 400 g Brokkoli
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Paprikagemüse aus der Pfanne

- * 2 Paprikaschoten
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Tomaten
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 2 EL Kräuteressig
 - * 1 Prise Cayennepfeffer
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Paprika und Knoblauch dazu geben und anbraten. Das Gemüse mit dem Essig beträufeln. Mit den restlichen Zutaten würzen. Die Tomaten untermischen und mit zugedeckter Pfanne ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Dazu Basmati-Vollkornreis und einen grünen Salat.

Kohlrabi-Brokkoli-Gemüse mit Kartoffeln

- * 600 g Kartoffeln
 - * 300 ml Gemüsebrühe
 - * 750 g Brokkoli
 - * 2 Kohlrabi
 - * 50 g Butter
 - * 40 g fein gemahlenes Vollkornmehl
 - * 250 ml Sahne
 - * 1 Msp Muskat
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 1 Msp abgeriebene Zitronenschale
- Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen und abpellen. Kohlrabi stifteln, Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. 7 Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen und 5 Minuten auf kleiner Flamme rühren, ohne das die Mischung bräunt. Sahne und Gemüsebrühe mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale zu der Masse geben und unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren, und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

Fruchteis mit Schokolade

- * 2 reife Birnen
 - * 200 ml Orangensaft
 - * halbe Zitrone
 - * frischer Pfeffer
 - * 1 ausgekrazte Vanilleschote
 - * 200 g Sahne
 - * 100 g Joghurt
 - * 1 EL Honig
 - * 100 g Zartbitterschokolade
- Die Birnen fein reiben. Mit Orangen- und Zitronensaft, Prise Pfeffer und Vanille etwa fünf Minuten offen köcheln lassen und an Seite stellen zum Abkühlen. Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit dem Honig verrühren, die Birnenmasse dazu geben und am Schluss die Sahne unterziehen. In mehrere kleine oder ein großes Gefriergefäß abfüllen und kalt stellen. Die Bitterschokolade schmelzen und oben auf dem Eis verteilen. Dann für mindestens einen Tag in die Tiefkühltruhe.