

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 •

• 15. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	1 x
Fenchel, EU Bio, Italien	300 g	330 g	410 g	610 g	610 g
Möhren, Demeter, Deutschland	280 g	500 g	500 g	560 g	1000 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland			410 g	560 g	810 g
Spitzkohl, EU Bio, Spanien			1 x	1 x	2 x
Knollensellerie, Naturland, Deutschland					
Cherrystrauchtomaten, EU Bio, Italien				630 g	630 g
Shitake Pilze, Demeter, Deutschland					
Avocado Hass, EU Bio, Spanien			2 x	2 x	3 x

Regionale Kiste für diese Woche: 1000 g Möhren, 680 g Pastinaken, 800 g Knollensellerie, 150 g Shitake Pilze

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, EU Bio, Peru			750 g	750 g	1000 g
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	500 g	840 g	1000 g	1000 g	1170 g
Birne Red Bartlett, EU Bio, Argentinien	290 g	570 g	570 g	570 g	1000 g
Orange Lane Late, EU Bio, Spanien			860 g	1000 g	1450 g
Mispeln, EU Bio, Spanien				320 g	400 g
Kiwi, kbA, Italien			2 x	4 x	6 x
Zitronen, Demeter, Italien		1 x	2 x	3 x	3 x

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

Brote der Woche:



30 Jahr-Aktion

Steinofenbrot rund, frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, belebtes Wasser, Meersalz, Backferment
1000 g
anstatt 4,49 €
3,19 €



Zwillingslaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam, Leinsaat, 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 €

Pastinakenbrotaufstrich

- * 300 g Pastinaken
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 1 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL getrockneter Thymian
- * 2 EL Haselnussmus
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * 1 TL frischen Zitronensaft
- * 1 EL gehackte Petersilie, wenn vorhanden

Pastinake und Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl dünsten. Salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe angießen. Thymian in der trockenen Hand hinein reiben und bei mittlerer Hitze weich garen. Die Brühe abgießen und an Seite stellen. Das Gemüse mit dem Haselnussmus fein pürieren und soviel Brühe hinzu gießen, dass eine schöne Creme entsteht. Mit Muskat und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben fein gehackte Petersilie dazu geben - als Deko oder unterrühren.

Fruchtiger Spitzkohlsalat

- * 1 kleiner Spitzkohl
- * 6 saure Gurken
- * 1 großer Apfel
- * Olivenöl, Balsamico
- * Saft einer halber Zitrone
- * 1 TL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber Bund Petersilie

Den Spitzkohl grob raspeln. Gurken in schmale Streifen schneiden. Apfel klein würfeln oder grob stifteln und Petersilie hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Aus dem Öl, Essig, Zitronensaft, Honig und Gewürzen ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Gut mischen und kurz ziehen lassen. Mit Orangenscheiben dekorieren.

Pastinakenreibekuchen

- * 2 Pastinaken
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 5 EL kleinblättrige Haferflocken
- * 1 EL Sesam
- * 1 EL Olivenöl
- * 2 Eier
- * ca. 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Gemüse und Apfel in der Küchenmaschine fein reiben (Pastinake und Möhre nicht schälen, nur bürsten). Diese Masse mit den Eiern, dem Sesam, den Haferflocken und dem Öl verrühren. Salz dazu geben. Mit der Brühe einen relativ flüssigen Teig herstellen. In der Pfanne goldgelb backen.

Fenchel mit Zitrone und Kartoffeln

- * 4 Fenchelknollen
- * 12 kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Linda)
- * 2 Zitronen
- * 2 Knoblauchzehen
- * Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Fenchelsamen (steht vielleicht noch in Ihrem Teeregal?)
- * 1 Lorbeerblatt
- * schwarze entsteinte Oliven
- * Kapern
- * 1 TL Honig

Kartoffeln kochen und pellen. Vom Fenchel die grünen Stiele entfernen, ebenso das untere Ende dünn abhobeln. Fenchel der Länge nach achteln. Zitrone in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die ganzen kleinen Kartoffeln, Fenchel-samen und Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Zitronen-spalten zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Zwischendurch mal umrühren bzw. Pfanne schwenken. Wenn die Gemüsebrühe verdampft ist, noch kurz anbraten lassen. Oliven und Kapern nach Belieben zufügen. Wer möchte, mit etwas Honig abschmecken. Ebenso mit Salz und Pfeffer.

Fenchel mit Avocado-Bärlauch-Remoulade

- * 4 Fenchelknollen
 - * Sonnenblumenöl
 - * 125 ml Weißwein
 - * Meersalz
- Remoulade:
- * 1 weiche Avocado
 - * 100 g halbsteif geschlagene Sahne
 - * halber TL Meersalz
 - * Saft einer halben Zitrone
 - * 1 TL mittelscharfer Senf
 - * schwarzer Pfeffer
 - * 30 g Bärlauch od. 1 EL Bärlauch-Pesto
 - * 2 hart gekochte Eier
 - * 2 Gewürzgurken

Fenchelgrün beiseite legen. Fenchelknollen achteln und flach in einen Topf legen. Salzen, mit Weißwein und Öl übergießen und zugedeckt ca. 8-10 Min. garen und abkühlen. Avocado mit Sahne und den Würzzutaten pürieren. Gehackten Bärlauch und Fenchelgrün mit den kleingehackten Eiern und Gewürzgurken unter die Sauce rühren. Remoulade auf dem abgetropften Fenchel anrichten.

Dazu passt Basmatireis.