

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 39. Kalenderwoche 2013 - 23.-28. September •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	530g	250g	260g	830g	920g
Steckrübe, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Pastinaken, Demeter, Deutschland				400g	400g
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1x	2x	2x	3x	5x
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland			400g	500g	750g

Regionale Kiste für diese Woche: siehe 10€-Kistel!

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500g	500g
Apfel Elstar, Demeter, regional	380g	750g	1000g	1000g	750g
Birne Conference, Demeter, regional	250g	500g	950g	950g	750g
Zwetschgen 2kg, Demeter, Deutschland					1x
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien			370g	490g	490g
Traube Muscat Bleu, Demeter, Deutschland				500g	500g

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

Brote der Woche:



Kümmelkorn frei geschoben

Zutaten: bayrisches
Kümmelkorn
80% Roggen, 20% Weizen
550, belebtes Wasser,
Natursauer, Hefe, Meersalz,
Kümmel

750 g
NEU
3,20 €



Sonnenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
Sauerteig

750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen,
Hirse, Mais, Hafer, Gerste,
Sauerteig, Hefe

1000 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * 1 Salat oder halber Spitzkohl
- * 3 Möhren
- * 1 Maiskolben
- * handvoll Walnüsse
- * Sahne, Kräuternessig
- * 1 EL weißes Mandelmus
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräuter nach Wahl

Salat in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Maiskolben 15 Minuten in Wasser köcheln, abkühlen lassen und mit einer Gabel die Körner abschaben. Walnüsse grob hacken. Restliche Zutaten eine Soße rühren und über den Salat geben. Bisschen ziehen lassen.

- bitte wenden -

Fenchelcremesuppe

- * 500 g Fenchel
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 80 ml Weißwein
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * etwas frischer Zitronensaft
- * 20 g Butter
- * 1 Prise Koriander, Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 ml Sahne
- * 100 ml geschlagene Sahne

Den Fenchel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe und dem Weißwein ca. 15-20 Minuten garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Mit dem Zitronensaft (bitte erst die Schale abreiben - geht leichter, wenn die Zitrone noch nicht ausgepresst ist), Butter, Sahne und Gewürzen abschmecken. Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller füllen, mit einem Klecks Sahne versehen und obenauf ein bisschen von der abgeriebenen Schale streuen. Auch für Fenchelnichtliebhaber ein Genuss - probieren Sie es!

Spitzkohlquiche

- * halber Spitzkohl
- * 2 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 200 g feines Vollkornmehl
- * 125 g Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 3 M-Eier
- * 2 EL Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 100 g Parmesan

Mehl mit weichen Butterflöckchen, Prise Salz, einem Eigelb und 3-5 EL Wasser verkneten, bis ein leicht brüchiger Teig entsteht. Eine runde Backform ausfetten und diese mit dem Teig auskleiden. Ungefähr einen 2cm-Rand hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher hinein pieken. Auf 180° ca. 10 Minuten vorbacken. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit einer geraspelten Möhre in Olivenöl andünsten. Den Spitzkohl halbieren, am Strunk festhalten und in feine Streifen schneiden. Mit in die Pfanne geben, andünsten, mit Gemüsebrühe angießen und etwa fünf Minuten garen, bis der Spitzkohl zusammen gefallen ist. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen (das ist wichtig, allerdings nicht weg schütten, sondern als „heiße Tasse“ trinken), auf dem Teigboden verteilen und darüber zwei mit Sahne verquirlte und Gewürzen verquirlte Eier gießen. Tomaten in Scheiben schneiden, die Quiche damit belegen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 180° noch etwa 35 Minuten backen.

Steckrübenpuffer

- * 400g Steckrüben
- * 600g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Ei
- * 3-4 EL Weizenvollkornmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl zum Braten

Steckrüben und Kartoffeln waschen, gut bürsten und fein reiben. Zwiebel fein würfeln und zufügen. Alles zusammen mit Ei und Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig zu kleinen Puffern ausbacken. Dazu schmeckt Apfelmus.

Pflaumen-Tomaten-Chutney

- * 600 g Pflaumen
- * 600 g Tomaten
- * 1 Zitrone
- * 2 Zwiebeln
- * 300 ml Apfelessig
- * 2 TL Meersalz
- * halber TL Cayennepfeffer
- * 1 Msp Nelkenpulver
- * 1 Msp Zimt
- * 250 g Honig

Pflaumen entsteinen und klein schneiden. Tomaten klein würfeln. Zwiebeln fein hacken. Alles zusammen mit dem Essig, Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer, Nelkenpulver und Zimt in einem Topf aufkochen und dann eine Stunde bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Den Honig zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und in Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt besonders gut zu Käse und zu Reis als Beilage.
