

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 •

• 40. Kalenderwoche 2013 - 30.09.-05.10. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	420 g		680 g	600 g	1000 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	850 g	850 g	1000 g	1180 g	1210 g
Schlangengurke, kbA, Spanien				1 x	2 x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	2 x	2 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland			400 g	600 g	890 g
Paprika rot, Demeter, Deutschland		270 g	260 g	410 g	600 g

Regionale Kiste für diese Woche: siehe 10€-Kistel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					980 g
Apfel Rajka, Demeter, regional	340 g	680 g	650 g	850 g	1000 g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	340 g	680 g	640 g	850 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Honigmelone Charentais, kbA, Frankreich				1 x	1 x
Trauben Italia, Demeter, Italien			500 g	500 g	1000 g

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

## Brote der Woche:



### Meterbrot Kastenbrot

Zutaten: 65% Schilfroggan,  
35% Roggen, Hafer,  
Dinkelkörner, Kürbiskerne,  
SB-Kerne, Leinsaat, Sesam,  
Grünkern, Sauerteig & Hefe

1000 g  
4,49 €  
**3,99 €**



### Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Roggen  
1150, Hefe und Sauerteig

750 g  
anstatt 4,49 €  
**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
- \* 1 Kohlrabi
- \* 2 Paprika
- \* handvoll Kürbiskerne
- \* schwarze oder grüne Oliven ohne Stein
- \* 1 EL Basilikumpesto (z.B. von BioVerde)
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer hat, frische Kräuter nach Belieben

Salat in feine Streifen schneiden. Kohlrabi grob raspeln, Paprika in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Die Zutaten für die Soße in einen verschließbaren Behälter füllen und ein bisschen Wasser dazu geben. Gut schütteln und über den Salat gießen. Gut mischen und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Kräuter klein gehackt über den Salat streuen.

(Das Pesto gibt es in der Kühltheke und passt sehr gut zu fast allen Salaten. Wer es nicht kennt, sollte es unbedingt mal ausprobieren!)

- bitte wenden -

## Käsesalat mit Traube und Birne

- \* 1 Birne
- \* 200 g kernlose Trauben
- \* 150 g Salat
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Schalotte
- \* 4 Scheiben Brot nach Wahl
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 50 g Pinienkerne
- \* 200 g Gouda pikant
- \* 100 ml Sesam- oder Nussöl
- \* 3 EL Portwein
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* Meersalz , Mühlenpfeffer

Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Brotscheiben toasten und das Knoblauchöl auf die Brotscheiben streichen. Die Scheiben diagonal in Dreiecke schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Den Salat säubern und die Trauben abwaschen. Die Schalotte hacken und mit dem Nussöl, dem Portwein, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren. Den Salat auf vier Teller verteilen. Trauben, Birnenspalten und Käse auf den Salat legen und das Dressing darüber gießen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit den Brotdreiecken belegen. Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen.

---

## Kürbissuppe aus Südafrika

- \* 1 Hokkaido Kürbis
- \* 1 Kartoffel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Apfel
- \* 1 EL Vollkornmehl
- \* Meersalz, Pfeffer, Curry, Muskat
- \* 1 TL Honig
- \* Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 1 TL frischer Zitronensaft
- \* Petersilie
- \* etwas geschlagene Sahne

Den Kürbis in der Mitte mit einem glatten Messer einstechen und in zwei Hälften teilen. Die Kerne entfernen und in kleine Würfel teilen (mit Schale). Die gehackten Zwiebeln in einem großen Topf glasig dünsten. Den Apfel grob würfeln, ebenso die Kartoffel und mit dem Kürbis zu den Zwiebeln geben. Kurz mitdünsten. Nun das Mehl, Curry und Muskat mit dem Gemüse über das Gemüse streuen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen (so, dass das Gemüse fast bedeckt ist) und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Am Schluss die Sahne und den Zitronensaft dazu geben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig abschmecken. Von der geschlagenen Sahne einen Klecks auf die Suppe geben und mit gehackter Petersilie dekorieren.

### Vegane Variante:

Diese Suppe ist auch köstlich ohne Sahne und ohne Honig. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zufügen, wenn beim Köcheln zuviel verkocht ist. Statt einem Apfel, dann 1  $\frac{1}{2}$  Äpfel nehmen.

---

## Kürbis mit Buchweizenkruste

- \* 1 kg Kürbis
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 200 g Buchweizen
- \* 3 EL Butter
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Schmand
- \* 100 g geriebenen Käse
- \* 1 Msp Muskat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* handvoll Sonnenblumenkerne

Den Buchweizen in 2 EL Butter andünsten und in der Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Schmand, Käse und Gewürze unter den Buchweizen mischen und würzig abschmecken. Kürbis mit einer Gemüsereibe grob raffeln und mit den fein gehackten Zwiebeln mit 1 EL Butter andünsten. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Die Buchweizenmasse darüber verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu passt Vollkornreis und ein grüner Salat.

---

## Zimtmilchreis mit Apfel oder Trauben

- \* 2 Äpfel oder 200 g Trauben
- \* 700 ml Vollmilch
- \* halber TL Vanille
- \* 100 g Rundkornreis
- \* 80 g Honig
- \* 2 TL Zimt
- \* 1 Prise Salz

Milch mit Vanille, Honig und der Prise Salz aufkochen. Den Reis dazu geben, aufkochen, den Herd abstellen und den Reis abgedeckt ca. halbe Stunde quellen lassen. Vor dem Portionieren die fein geriebenen Äpfel (oder klein geschnittenen Trauben) untermischen und alles nach Geschmack mit Zimt bestäuben bzw. abschmecken. Obst kann natürlich nach Belieben variiert werden!

---