

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 •

• 41. Kalenderwoche 2013 - 07.10.-12.10. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	380 g	390 g	570 g	660 g	1000 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	2 x	3 x
Blattspinat, Bioland, Deutschland				700 g	1000 g
Fenchel, Bioland, Deutschland			600 g	600 g	760 g
Porree, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	750 g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Kopfsalat, 570g Möhren, 700g Blattspinat, 360g Fenchel, 500g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik					
Apfel Pinova, Demeter, regional	340 g	540 g	810 g	960 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	310 g	500 g	750 g	750 g	1000 g
Clementinen Marisol, kbA, Spanien		250 g	760 g	1000 g	1000 g
Trauben Crimson Red kernlos, kbA, Italien				500 g	880 g
Kiwi, kbA, Italien			2 x	4 x	8 x

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe und Backferment

1000 g
4,59 €
3,80 €



Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei

Sonnenkorn

Roggen Kasten Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Einladung im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema "Libertäre Ökonomie", hier: Kollektiv-Betriebe- der FAU Bonn (Freie ArbeiterInnen-Union). Mit den Momos, dem Druckladen, ehem. Grüner Laden,...

Ort: Momos Biobistro // Termin: Montag 14.Oktober ab 20Uhr // Kosten: Keine, ausser Getränke bezahlen

Eure Momos

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 3 Möhren, ein halber Blumenkohl
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * Olivenöl, Kräuteressig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, frische Kräuter nach Belieben

Salat in feine Streifen schneiden. Möhren ganz fein raspeln. Blumenkohl auf der Gemüsereibe fein hobeln (Blumenkohl am Strunk festhalten und so über die Gemüsereibe ziehen. Strunk mit raspeln). Sonnenblumenkerne dazu geben (oder in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften). Restliche Zutaten verrühren, eventuell noch ein bisschen Wasser dazu geben und alles über den Salat gießen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.

- bitte wenden -

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Möhrenpuffer mit Zitronenjoghurt

- * 700 g Möhren
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl
- * 250g Naturjoghurt
- * Schale einer Zitrone

Möhren und Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Joghurt mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Würzig abschmecken und zu den Puffern servieren.

Fenchel-Möhren-Gemüse mit Chili

- * 400g Fenchel
- * 400g Möhren
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Chilischote
- * 6 EL Olivenöl
- * 100g gemahlene Haselnüsse
- * 2 EL Sojasoße
- * 200ml Gemüsebrühe
- * 3 EL Passata
- * Meersalz und Mühlenpfeffer
- * pro Person 120 g Vollkornreis

Fenchel putzen und das Grün an Seite legen. Möhren gut bürsten. Beide Gemüse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Grob gehackten Knoblauch, klein geschnittene Chili und die gemahlene Haselnüsse dazu geben und kurz mit braten. Mit Sojasoße ablöschen, Gemüsebrühe angießen und Passata einrühren. Geschlossen 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dann $\frac{3}{4}$ des Gemüses heraus nehmen und den Rest mit der Soße und dem feinen Fenchelgrün im Mixer pürieren. Gemüse auf Tellern anrichten, die abgeschmeckte Soße darauf verteilen und mit Vollkornreis servieren.

Birnen-Crumble

- * 170 g Weizenvollkornmehl
 - * 80 g Honig
 - * 1 Eigelb
 - * 90 g Butter
 - * 1 TL Weinsteinbackpulver
 - * halber TL Vanille
- Für die Füllung:
- * 500 g Birnen
 - * 1 EL Butter
 - * 2 EL Aprikosen-Likör
(ersatzweise 1 EL Zitronensaft)
 - * 200 ml Sahne

Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln. Für die Füllung: Die Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Likör beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen. Mit geschlagener Sahne servieren.