

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail:
 abo@bioladen.com
 info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• 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

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 43. Kalenderwoche 2013 - 21.10.-26.10. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radicchio, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland					1000g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	2x	3x
Porree, Bioland, Deutschland				730g	770g
Bataten, kbA, Spanien		580g	670g	1000g	1000g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			1110g	1110g	1160g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Radicchio, 500g Möhren, 1x Blumenkohl, 620g Porree, 1110g Hokkaido Kürbis

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Cox, Demeter, regional	330g	500g	650g	860g	1000g
Birne Köstliche, Demeter, Deutschland	330g	330g	500g	750g	1000g
Clementinen, kbA, Spanien		500g	500g	500g	1000g
Kiwi Gold, Demeter, Spanien			170g	300g	510g
Pflaumen, Demeter, Spanien				500g	600g
Trauben Blau, kbA, Österreich			1000g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Pflaume-Walnuss frei geschoben

Zutaten: 50% Roggen,
 50% Weizen 550,
 belebtes Wasser,
 Pflaumen, Walnüsse,
 Hefe, Sauer, Meersalz

500 g
 3,29 €
2,80 €



Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Roggen
 1150, Hefe und Sauerteig

750 g
 anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
 Dinkel, Sesam, Leinsaat,
 Sauerteig und Hefe

1000 g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Feiertag ! KOMMENDE Woche, am Freitag 1.November, keine Lieferung. Von daher ALLE TOUREN EINEN TAG FRÜHER. Damit verbunden die Termine für Änderungen kürzer. Details auf der momoshop-Startseite.

Salat der Woche

- 1 Radicchio
- halber Blumenkohl
- handvoll Trauben
- Olivenöl, Aceto Balsamico
- Meersalz, Mühlenpfeffer
- handvoll Sonnenblumenkerne

Radicchio in feine Streifen schneiden. Blumenkohl fein raspeln mit Gemüsehobel (am Strunk festhalten und diesen auch weitestgehend mithobeln). Trauben halbieren und eventuell vorhandene Kerne entfernen (!). Mit Olivenöl großzügig und mit Balsamico etwas weniger begießen. Würzen, Sonnenblumenkerne zufügen und gut mischen. Ein bisschen ziehen lassen.

Gebackener Radicchio (für zwei Personen)

- * 400 g Radicchio
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 150 g Bergkäse
 - * Baguettebrot
- Den Radicchio je nach Größe vierteln oder achteln. Die Stücke in eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und würzen. Im vorgeheizten Backofen (180°) zehn Minuten backen. Die Auflaufform aus dem Ofen holen und den fein geschnittenen Käse darauf verteilen und nochmals zehn Minuten backen. Wenn der Käse geschmolzen ist, sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette von Laib&Seele.
-

Möhren-Nuss-Aufstrich

- * 2 Möhren
 - * 70g Cashewkerne
 - * 70 ml Wasser
 - * 6 EL Mandeln
 - * 2 TL Kräutersalz
 - * 2 TL fein gehackte Kräuter
 - * 2 EL Schnittlauchröllchen
 - * 2 TL Zitronensaft
 - * 2 EL Sesamöl
- Cashewkerne ca. 20 Minuten in Wasser einweichen und dann darin pürieren. Mandeln fein hacken. Möhren gut bürsten und mit dem Gemüsehobel so fein wie möglich raffeln. Restliche Zutaten mit Mandeln und Gemüse vermischen und alles unter die Cashewcreme mischen.
-

Kürbis und Bataten im Backofen (vegan)

- * Kürbis und Bataten nach Belieben
 - * Olivenöl
 - * Meersalz
 - * Kräuter der Provence
 - * wer möchte, Zwiebeln
- Kürbis teilen, aushöhlen und in mundgerechte Würfel schneiden. Bataten gut bürsten und in 1cm Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl begießen. Würzen und gut mischen. Ein bisschen ziehen lassen. Dann auf einem Backblech verteilen und bei 180° ca. 25 Minuten in den Backofen. Dazu einen Salat reichen und/oder Naturreis.
-

Gemüseintopf mit Reis

- * 300 g Hokkaido
 - * 300 g Süßkartoffeln
 - * 2 Zwiebeln
 - * je 1 rote und 1 grüne Paprika
 - * 2 EL Butter
 - * 125 ml Gemüsebrühe
 - * frischer Pfeffer, Paprikapulver süß
 - * halber TL Ingwerpulver
 - * 2 EL Honig
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 1 kleine Chilischote
- Den Hokkaido ungeschält klein würfeln, ebenso die Süßkartoffeln. Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika grob würfeln. Butter erhitzen und alles Gemüse darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten bissfest schmoren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse mit dem Honig und dem Zitronensaft verfeinern und wenn nötig, mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen. Mit Naturreis servieren.
-

Knusperriegel

- * 100 g Walnüsse
 - * 100 g Haselnusskerne
 - * 40 g Mandeln
 - * 65 g Sonnenblumenkerne
 - * 65 g Sesamsamen
 - * 200 g Haferflocken
 - * 300 g Akazienhonig
- Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.
-