

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 o151-201 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 •

• 48. Kalenderwoche 2013 - 25.11.-30.11. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicoree, Demeter, regional				350g	540g
Möhren, Bioland, Deutschland	500g	640g	640g	640g	640g
Aubergine, kbA, Spanien		400g	800g	800g	800g
Mangold, kbA, Italien	620g	620g	620g	620g	1240g
Zucchini, kbA, Italien			650g	500g	750g
Champignons, Bioland, Deutschland				300g	400g
Porree, Bioland, Deutschland		350g	750g	750g	750g

Regionale Kiste für diese Woche: 490g Chicoree, 640g Möhren, 300g Champignons, 750g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					960g
Apfel Elstar, Demeter, regional	430g	570g	850g	1000g	1000g
Birne Conference, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	750g	750g
Kaki, kbA, Italien			1x	1x	2x
Kiwi, kbA, Griechenland			4x	6x	8x
Clementinen, Naturland, Italien		300g	760g	840g	1000g
Walnüsse, kbA, Frankreich				300g	400g

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

Brote der Woche:



Roggen grob Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot,
Buchweizenschrot, Sauerteig,
Meersalz, belebtes Wasser

1000 g
anstatt 4,49 €
3,80 €



Zwillingsbrot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam,
Leinsaat, Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

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

750 g
anstatt 4,59 €
3,99 €

Salat der Woche (vegan)

- * 1 Chicoree
- * 2 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 1 Apfel
- * 3 Stängel Mangold
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * gehackte Walnüsse
- * etwas mittelscharfen Senf

Chicoree in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln.
Apfel und Zucchini grob stifteln. Mangold in ganz feine
Streifen schneiden (Strunk und Grün).
Großzügig mit Olivenöl und Balsamico vermischen. 1 EL Senf
dazu geben und mit den Walnüssen unterheben.
Bisschen ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßsaure Mangoldsuppe (vegan)

- * 1 Mangold
 - * 1 Möhre
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Kartoffel
 - * Olivenöl
 - * Knoblauchzehe
 - * 4 EL Sojasoße
 - * 200ml Apfelsaft
 - * Gemüsebrühe
 - * halbe Zitrone
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Möhre, Zwiebel und Kartoffel klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Vom Mangold den Strunk entfernen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Knoblauch fein hacken und auch in den Topf.
- Das Grün in feine Streifen schneiden, zum Gemüse geben und dünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist.
- Ablöschen mit Sojasoße, Apfel- und Zitronensaft. Mit Gemüsebrühe angießen, so dass alles bedeckt ist und leicht köcheln lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
- Dazu Vollkornbrot mit Butter.
-

Nudeln mit Mangold-Mandelsauce

- * 500 g Vollkornnudeln
 - * 500 g Mangold
 - * 2 Zwiebeln
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 2 EL Butter
 - * 500 ml Gemüsebrühe
 - * 100 g Schmand
 - * 50 g fein gemahlene Mandeln
 - * handvoll Mandelsplitter
 - * Cayennepfeffer
 - * Meersalz
- Die Nudeln bissfest kochen. Mangold in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Den weißen Stiel entfernen und das Grüne vom Mangold hacken und beiseite stellen. Die weißen Stiele fein würfeln und mit gehackter Zwiebel und gehacktem Knoblauch mit Butter ca. 10 Minuten andünsten. Die gehackten Blätter zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand und Mandelmehl zufügen und die Mangoldmasse mit dem Zauberstab fein pürieren. In Maßen mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die noch warmen Nudeln in die heiße Soße geben und vor dem Servieren noch zwei Minuten ziehen lassen. Mit Mandelsplittern bestreut servieren.
-

Porreetorte

- Teig:
- * 250 g Weizenvollkornmehl
 - * 125 ml Wasser
 - * 20 g Hefe
 - * 1 TL Meersalz
 - * 1 gehackter TL Kümmel
 - * 75 g zerlassene Butter
- Belag:
- * 500 g Lauch, netto
 - * 200 g Zwiebeln
 - * 30 g Butter
 - * 4 EL Wasser
 - * 2 TL Gemüsebrühe
 - * je 1 TL Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin
 - * Kräutersalz und Pfeffer
- Guss:
- * 100 g Erdnusskerne, ungesalzen
 - * 300 g Sauerrahm (Creme fraiche)
 - * 1 TL Kräutersalz
 - * 3 EL Schnittlauch
- Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröckeln, verrühren, das Salz zufügen, verrühren, das Weizenvollkornmehl zugeben und gründlich verkneten.
- Nun die zerlassene (wieder ausgekühlte) Butter und den Kümmel gründlich einkneten.
- Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Den Lauch der Länge nach halbieren, sauber waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Alles in Butter kurz andünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Wasser verrühren und mit den Gewürzen zum Lauch geben. 5-10 Minuten dünsten (mit Deckel drauf leicht köcheln), dann auskühlen lassen.
- Den Teig in eine gebutterte Springform legen, den Rand 3cm hoch drücken. Lauch dazu geben, glatt streichen und grob gehackte Erdnusskerne darüber streuen.
- Sauerrahm und Kräutersalz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über den Lauch streichen.
- Backofen 200°
Backzeit ca. 45 Minuten
-