

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 o151-2o1 53229  
• Biometzger - 47 83 39  
• Biobistro - 97 37 95o3

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 •

• 51. Kalenderwoche 2013 - 16.-21.12.2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500g	500g	500g	500g	500g
Möhren, Bioland, Deutschland	440g	560g	560g	690g	690g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	180g	180g	300g	300g	600g
Knollen-Sellerie, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Shiitake-Pilze, Demeter, Deutschland				150g	150g
Paprika grün, kbA, Spanien			380g	650g	850g
Schwarzkohl, kbA, Italien			500g	500g	1000g

Regionale Kiste für diese Woche: 750g Rote Bete, 740g Möhren, 300g Pastinaken, 1 Knollensellerie, 150g Shiitake-Pilze

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	330g	670g	1000g	1000g	1500g
Birne Alexander Lukas, Bioland, Deutschland		250g	490g	750g	1000g
Kiwi, kbA, Italien	1x	2x	6x	8x	8x
Clementinen, kbA, Italien				820g	1000g
Orangen, Navelina, kbA, Italien	560g	610g	1000g	1000g	1000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			300g	600g	600g

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

**Brote der Woche:**



**Roggen-Seele**

Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sonnenblumenkerne, Hefe, Sauerteig, Meersalz, belebtes Wasser

1000 g

anstatt 4,69 €

**3,80 €**



**Gutshofbrot**

frei geschoben

Zutaten: Weizen, Roggen, Sonnenblumenkerne, Wasser, Salz, Hefe & Sauerteig

500 g

anstatt 3,99 €

**3,59 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggen Dinkel**

Kastenbrot

Zutaten: 60% Dinkel, 40% Roggen, Grünkern, Ferment und Sauerteig

750 g

anstatt 4,49 €

**3,99 €**

**Öffnungszeiten:** Der Bioladen, am 24.+31.12. bis 14Uhr / andere Tage wie immer, 8 - 20Uhr, samstags bis 18Uhr

**Jubiläumsrabatt:** nur noch bis 31.12. 30% Rabatt, DECKT EUCH NOCH MAL EIN (das gibt's nie wieder)

**Lieferpause:** Zwischen 23.und 31.12. keine Lieferungen; ab 2.Januar wieder; Details dazu ab 27.12.2013

**Salat der Woche**

- \* Rote Bete, Sellerie, Pastinake, Möhre und Apfel zu gleichen Teilen (insgesamt ca. 600-800g)
- \* Zitronensaft Sonnenblumenöl, Apfelessig
- \* 2 handvoll gebrochene Cashewkerne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 2 EL mittelscharfer Senf
- \* Dill zum Dekorieren

Die Gemüsemenge bitte individuell entscheiden (ob gute oder weniger gute Salatesser mit am Tisch sitzen...).

Das Gemüse unter fließend Wasser gut bürsten und mit einem Gemüsehobel sehr fein raffeln. Mit dem Zitronensaft vermischen. Großzügig Öl und Essig auf dem Salat verteilen. Senf und Gewürze dazu geben und nochmals gut mischen. Die Cashewkerne über den Salat streuen. Ebenso den klein geschnittenen Dill. Vor dem Servieren ein bisschen ziehen lassen.



### Heiße Gemüsetasse

- \* Möhren, Pastinake, Sellerie und Kartoffeln zu gleichen Anteilen
- \* Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer hat, Petersilie zur Dekoration

Das Gemüse gut bürsten und klein würfeln. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Nachwürzen. Auf Tellern anrichten und erst dann einen Schuss Olivenöl in die Suppe geben. Wer hat, etwas Petersilie über die Suppe streuen und mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter servieren.



### Nudeln mit Rote-Bete-Soße

- \* 500 g Vollkornnudeln
- \* 400 g Rote Bete
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* etwas Butter
- \* 125 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* gemischte gehackte Kräuter
- \* 4 EL Schmand



Rote Bete gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. Zwiebel und Knoblauch mit etwas Butter andünsten, die Rote Bete dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. In ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Von dem Gemüse 3 EL wegnehmen und aufbewahren. Den Rest mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter hinzufügen und alles zusammen pürieren. Zum Schluss den Schmand hinzufügen und die Soße über die Nudeln geben. Die aufbewahrten Rote-Bete-Würfel darüber streuen und servieren

### MöhrenNussKuchen

- \* 150 g Möhren
- \* halber Apfel
- \* 200 g Butter
- \* 100 g Honig
- \* 2 Eier
- \* 200 g Weizenvollkornmehl
- \* 2 TL Weinsteinbackpulver
- \* Prise Meersalz
- \* halber TL Zimt
- \* 200 ml Mineralwasser
- \* 100 g Mandeln
- \* 100 g Haselnüsse
- \* 1 EL Vollkornsemelbrösel

Butter, bis auf einen EL schaumig rühren. Honig nach und nach dazu geben. Eier trennen und die Eigelbe nacheinander einrühren. Ungefähr zehn Minuten gut verrühren.

Mehl mit Backpulver, einer Prise Salz und Zimt vermischen und zur Buttermasse geben. Das Mineralwasser einrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen.

Die fein geraspelten Möhren und den fein geriebenen Apfel sowie die Nüsse und Mandeln einrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit der restlichen Butter fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Bei 175° eine Stunde backen (nach 30 Minuten längs einritzen).



### Aus der Weihnachtsbäckerei: Claudia's Dattelmakronen

- \* 125g Butter
- \* 250g Haferflocken
- \* 250g Datteln
- \* 2 Eier
- \* 100g Zucker
- \* 2 Msp Vanille
- \* halber TL Weinsteinbackpulver

Butter erhitzen und die Haferflocken unterrühren. Abkühlen lassen. Die Datteln entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Zucker, Vanille und Backpulver miteinander verrühren. Datteln und Haferflocken hinzufügen, unterheben und mit 2 Teelöffelchen kleine Häufchen auf das Backpapier setzen. Auf mittlerer Einschubleiste im vorgeheizten Ofen backen bei 175° ca. 20 Minuten. (Ich habe es noch nicht ausprobiert, würde jedoch das Rezept verändern und 80g Honig nehmen, statt 100g Zucker.)

