

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 0151-201 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 •

• 4. Kalenderwoche 2014 - 20.1.-26.1. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Rosenkohl, Demeter, Deutschland					
Möhren, Naturland, Deutschland	280g	280g	460g	460g	460g
Zucchini, kbA, Italien	230g	230g	430g	650g	650g
Brokkoli, kbA, Italien		550g	550g	550g	1000g
Kohlrabi, kbA, Italien			1x	1x	2x
Romatomen, kbA, Spanien	250g	190g	750g	1000g	1000g
Pastinaken, Demeter, Deutschland				260g	400g
Rote Bete, Bioland, Deutschland					440g
Sellerieknolle, Bioland, Deutschland				1x	1x

Regionale Kiste für diese Woche: 500g Rosenkohl, 560g Möhren, 530g Pastinaken, 1x Sellerieknolle

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1140g
Apfel Gloster, Demeter, regional	360g	650g	650g	1000g	1500g
Saft-Orangen, kbA, Italien	620g	1000g	1000g	1850g	2000g
Blut-Orangen Moro, Demeter, Italien		180g	470g	1000g	1000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	240g	240g	240g	480g	710g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Kiwi, kbA, Italien		2x	6x	8x	10x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot
Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Hefe und Sauerteig, Meersalz, belebtes Wasser
1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Dinkellaib frei geschoben
Zutaten: Dinkel, Hefe, Sauerteig
750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Roggen fein frei geschoben
Zutaten: Roggen, Sauerteig
1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Brokkolicremesuppe

- * 400 g Brokkoli
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne und 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Salat der Woche (vegan)

- * 1 Möhre
- * 1 Zucchini
- * 3 Tomaten
- * 1 Brokkolistrunk (falls der übrig ist)
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl und Balsamico
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräuter der Provence
- * 3 EL Pesto Puttanesca von BioVerde (Kühltheke)

Möhre fein raspeln, Zucchini grob stifteln, Tomaten würfeln und Brokkolistrunk fein raspeln. Großzügig mit Olivenöl und etwas weniger Balsamico begießen und mit den Gewürzen gut mischen. Die Sonnenblumenkerne ungeröstet oder geröstet zufügen. Das Pesto muss nicht dazu gegeben werden, schmeckt aber ausgezeichnet und kann ich sehr empfehlen!

Zucchini mit Möhrenpüree

- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 50 ml Sahne
- * Meersalz
- * 150 g Möhren
- * 1 EL Dill
- * 700 g Zucchini
- * 2-4 EL Butter
- * etwas Gemüsebrühe

Die Kartoffeln weich kochen und pellen. Die Möhren mit 1-2 EL Butter ca. 10 Minuten weich dämpfen. Zusammen mit den Kartoffeln, Sahne, Dill und Meersalz mit dem Pürierstab zu einer schönen Creme verarbeiten. Diese sollte durch einen Spritzbeutel passen. Die Zucchini in wenig Gemüsebrühe ca. 3 Minuten bissfest dämpfen. Mit einem Löffel aushöhlen (das bitte zum Möhrenpüree dazu geben) und das Möhrenpüree in die ausgehöhlte Zucchini hinein spritzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 175° ca. 7 Minuten backen. Dazu passt ein grüner Salat und Baguettebrot. Auch Bratlinge sind hierzu sehr lecker.

Kohlrabi-Lasagne mit Gorgonzola

- * 2 Kohlrabi
- * Kräutersalz
- * 1 kg Kartoffeln
- * 200 g Gorgonzola
- * 80 g Butter
- * 40 g Weizenvollkornmehl
- * 250 ml Milch
- * frischer Pfeffer
- * 180 g Lasagne-Blätter
- * 2 EL getrocknete Petersilie
- * 50 g Parmesan
- * halber Bund Schnittlauch

Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in 400 ml Salzwasser 5-6 Minuten garen, abtropfen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Gorgonzola grob würfeln. 50 g Butter zerlassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen, Kohlrabiwasser, Milch und die Käsewürfel dazu geben und ständig rühren, bis sich der Käse in der Soße aufgelöst hat. Eine Auflaufform dünn mit Butter austreichen. Den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. 1/3 Kohlrabi und Kartoffeln darauf verteilen, Käsesoße darüber gießen und mit Petersilie bestreuen. Alle Zutaten einschichten, mit Käsesoße abschließen. Parmesan und Butterflöckchen darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der 2. Einschubleiste von unten 40-45 Minuten garen.

Blutorangensoufflé

- * 200 ml frische Vollmilch
- * 40 g Butter
- * 40 g Weizenvollkornmehl
- * 60-80 g heller Honig
- * 2 Blutorangen
- * 3 EL Blutorangensaft
- * 3 Eigelb, 3 Eiweiß
- * Prise Salz
- * Butter für die Förmchen
- * einige Orangenschalenstreifen
- * wer mag, kann 1 EL Saft mit 1 EL Rum ersetzen

Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohe Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin anwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Blutorangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Blutorangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.