

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 •

• 09. Kalenderwoche 2014 - 24.02.-01.03. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, kbA, Italien			1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland				450g	1x
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	2x	2x
Avokado Mini, kbA, Spanien		2x	6x	6x	6x
Roma-Tomaten, kbA, Spanien	130g	510g	650g	950g	1000g
Pastinake, Bioland, Deutschland				300g	500g
Chicoree, Demeter, Deutschland					400g
Champignons, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste für diese Woche: 670g Möhren, 500g Pastinake, 400g Chicoree, 400g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1000g
Apfel Idared, Demeter, regional	400g	800g	1000g	1000g	1430g
Birne Conference, kbA, Belgien			300g	300g	1000g
Kiwi, kbA, Italien				6x	10x
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Orangen Washington Navel, kbA, Italien	750g	1000g	1000g	1000g	1000g
Orange Tarocco, Demeter, Italien		360g	540g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Schwarzwälder Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30 % Roggen, Hefe, Backferment

1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



RoggenSeele Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, Roggenkörner, Sauerteig

1000 g
anstatt 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Palmöl hat einen schlechten Ruf. Urwaldrodung, Affenschlachtung, aber es geht auch umweltverträglich, siehe -> www.rapunzel.de/faires-palmoel.html

Endiviensalat mit Currydressing

- * 500g Endiviensalat
- * 1 Zwiebel
- * 150g Joghurt
- * 50 ml Sahne
- * 2 TL Apfelessig
- * 1 TL Currypulver
- * 6 EL Olivenöl
- * 2 Orangen
- * 1 TL Curry, Meersalz, Pfeffer

Endivienblätter abtrennen und gut waschen. Blätter in feine Streifen schneiden. Strunk eventuell fein raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Curry, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu einer Currysoße schütteln. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Salat und Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.
Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

- bitte wenden -

Apfel-Zwiebel-Brotaufstrich

- * 100g Butter
- * 1 kleiner Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 10 Haselnüsse
- * 20 g Butter
- * halber TL scharfer Senf
- * 1 Msp Meersalz
- * 1 TL Paprika süß

Die Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten. Danach mit den fein gemahlenden Haselnüssen pürieren. Etwas abkühlen lassen. Mit der Butter vermischen und würzig abschmecken.

In kleine Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar (schmeckt aber so lecker, dass es vorher sowieso aufgegessen ist!).

Avocadosuppe

- * 2 kleine, reife Avocados
- * halbe Knoblauchzehe, gepresst
- * 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- * 1 Tomate
- * 1 EL Butter
- * 50 ml Weißwein
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Schlagsahne
- * Meersalz, weißer Pfeffer und etwas Honig
- * wer möchte und hat, 20 ml Noilly Prat (aromatischer Wermut)
- * Mandelsplitter zur Dekoration

Die Schalotte und den Knoblauch in der Butter schön andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. 3 Minuten köcheln lassen, Sahne dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Noilly Prat zugeben und von der Feuerstelle nehmen. Jetzt die halbierte Avocado aushöhlen und in die Suppe geben. Die Tomate klein gewürfelt ebenfalls. Alles mit dem Zauberstab pürieren und nicht mehr erwärmen! Sogleich servieren, verziert mit ein paar Mandelsplitter.

Kartoffelgratin mit Apfel, Pastinake und Möhre

- * 400 g Kartoffeln
- * 300 g Pastinake
- * 300 g Möhre
- * 400 g Äpfel
- * 1 EL Butter
- * 400 ml Sahne
- * 1 TL roter Pfeffer
- * Meersalz, Muskat
- * 180 g Emmentaler

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Möhre und Pastinake gut bürsten und in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Möhre, Pastinake und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne mit dem roten Pfeffer aufkochen, 10 Minuten einköcheln und mit Salz, Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180° ca. 25 Minuten backen.

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
 - * halber TL Zimt

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. Dazu schmeckt steif geschlagene Zimtsahne!
