

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

47. Kalenderwoche 2014 / 17.11.-22.11.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Avokados wild, Demeter, Spanien				2x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	170g	340g	370g	940g	1000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	360g	450g	700g	700g	700g
Cherryromatomen, kbA, Spanien			600g	600g	710g
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland		440g	650g	650g	650g
Weißkohl, Bioland, Deutschland	780g	780g	1000g	1000g	1200g
Feldsalat, Bioland, Deutschland					250g

Regionale Kiste für diese Woche: 530g Möhren, 700g Rettich schwarz, 650g Schwarzwurzeln, 1200g Weißkohl, 150g Feldsalat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			730g	500g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Apfel Gloster, Demeter, regional	540g	770g	1000g	1000g	1210g
Birne Alexander Lukas, Bioland, Deutschland		500g	500g	740g	1000g
Kiwi, kbA, Italien			4x	8x	8x
Orangen Navelina, Naturland, Italien	440g	440g	1000g	1000g	2000g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Tausendkörnermischung, Hefe & Sauerteig

1000g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Roggen Seele Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkornschröt, Roggenvollkornmehl, gekochte Roggenkörner, Sauerteig

1000g
anstatt 4,99 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Weizen Mohn Brot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Mohn, Hefe

750g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Weißkohlsalat

- * ca. 500g Weißkohl
- * 3 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, etwas Honig
- * 3 EL frischen Zitronensaft oder Apfelessig
- * 3 EL Schmand
- * frische Kräuter nach Wahl

Vom Weißkohl die äußeren, schlechten Blätter entfernen. Dann den Kopf halbieren, am Strunk festhalten und über den Gemüsehobel ziehen bis nur noch der Strunk übrig bleibt. Sollte der halbe Weißkohl zu schwer zum Festhalten sein, dann vierteln und wie beschrieben fortfahren. Möhren waschen und raspeln. Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl, den Zitronensaft oder Essig, Salz und Honig nach Geschmack und Schmand hinzufügen und alles gut vermischen. Zum Schluss die fein gehackten Kräuter darüber streuen. Den Salat kühl stellen und einige Zeit ziehen lassen.

Rettichcremesüppchen

- * 1 Rettich
- * 4 Kartoffeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Butter
- * 1 kleines Stückchen Ingwer
- * 1 Lorbeerblatt
- * Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilipulver, Kräutersalz
- * 1 TL Akazienhonig
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne

Kartoffeln und Rettich gut bürsten und klein würfeln. Den Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Gewürze hinzufügen.

Das Gemüse und die fein gehackte Knoblauchzehe dazu geben und kurz mit braten lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und alles gar kochen. Pürieren und mit der Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzwurzelgemüse

- * 500g Schwarzwurzeln
- * Meersalz, Honig
- * Muskat
- * 1 EL Butter
- * etwas feines Vollkornmehl
- * 1 Eigelb
- * halber Bund Petersilie

Schwarzwurzeln gut bürsten und ungeschält in sprudelndem Salzwasser ca. 25-30 Minuten kochen. Danach kann die Schale leichter abgezogen werden. Die geschälten Stangen in Stücke schneiden. Für die Soße die Butter zerlassen und das Mehl nach und nach einrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Unter Rühren etwas heiße Gemüsebrühe dazugießen und bei gewünschter Konsistenz vom Herd nehmen. Das Eigelb unter die Soße ziehen. Die Schwarzwurzeln in die Soße einlegen und ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. Das Gemüse anrichten und mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Schwarzwurzelgemüse passt gut zu Kartoffeln und Getreidebratlingen.

Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- * 1 kg fest kochende Kartoffeln
- * 250 g rote Zwiebeln
- * 2 EL Butter
- * Kräutersalz
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * 500 g reife Birnen
- * 300 g Schmand
- * frischer Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen.

Birnen-Hirse-Dessert

- * 3 reife Birnen
- * 150 g Hirse
- * abgeriebene Schale einer Zitrone
- * halber TL Vanille
- * 500 ml Milch
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Honig
- * etwas Zimt
- * 150 ml Sahne
- * 2 EL gehackte Kürbiskerne

Die Milch zum Kochen bringen und Hirse, Zitronenschale und Vanille dazu geben. Bei geringer Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.

Birne mit Honig, Zitronensaft und Zimt pürieren. Die Sahne steif schlagen und unter das Birnenmus unterheben. Hirse in Schälchen abfüllen und großzügig mit der Fruchtcreme dekorieren.

Mit Kürbiskernen bestreuen.

Ananas-Smoothie

- * 1 reife Ananas
- * 200 g Naturjoghurt
- * 300 ml Vollmilch
- * Saft einer halben Zitrone
- * 4 Orangenscheiben zur Deko

Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren und in Gläser abfüllen.

Jedes Glas mit einer eingeschnittenen Orangenscheibe als Dekoration versehen. Schmeckt gut als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.