

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

### 49. Kalenderwoche 2014 / 01.12. -06.12.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radicchio, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	610g	610g	670g	670g	670g
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				150g	300g
Porree, Naturland, Deutschland			770g	800g	800g
Zucchini, kbA, Spanien	500g	500g	500g	720g	1000g
Paprika gelb, kbA, Spanien		500g	500g	760g	1000g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1x Radicchio, 550g Möhren, 200g Kräuterseitlinge, 800g Porree,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Honduras			1000g	1000g	2000g
Apfel Melrose, Demeter, regional	540g	720g	1000g	1000g	1220g
Blutorange Moro, Demeter, Italien		360g	500g	1000g	1000g
Birne Alexander Lukas, Bioland, Deutschland			370g	500g	1000g
Kiwi, kbA, Griechenland				8x	8x
Clementinen, Naturland, Italien	330g	600g	700g	860g	1000g

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

### Brote der Woche:



**Dinkel Siebenkorn Brot** Kastenbrot  
 Zutaten: Dinkel, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, SB-Öl, Sesam, Hefe & Sauerteig  
 750g  
 anstatt 3,99 €  
**3,40 €**



**Roggen Seele** Kastenbrot  
 Zutaten: Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, gekochte Roggenkörner, Sauerteig  
 1000g  
 anstatt 4,99 €  
**4,29 €**



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

Bäckerei Sonnenkorn

### Paprikacremesüppchen

- \* ca. 450g Paprika
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 EL Butter
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 100ml Sahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- \* 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- \* etwas Koriandergrün, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas Koriandergrün servieren.

- bitte wenden -

## Radicchio-Obst für zwei Personen

- \* 300g Radicchio
- \* 100g Möhren
- \* 150g Apfel
- \* 150g Clementinen
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 2 große Salatblätter
- \* 2 EL grob gehackte Mandeln
- \* halbe Banane
- \* 150g Naturjoghurt
- \* 1 EL frischer Zitronensaft
- \* halber TL Curry
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 3 EL Sonnenblumenöl

Banane zerdrücken, mit Joghurt, Zitronensaft, den Gewürzen und Öl verrühren und pikant abschmecken. Zwiebel sehr fein würfeln, Radicchio in sehr feine Streifen schneiden, Möhren grob raffeln, Apfel in feine Stifte raffeln, Clementinen schälen, aufteilen und halbieren. Alles mit der Soße mischen, abschmecken, auf Salatblatt anrichten und mit Mandeln bestreuen.

## Porree-Hafer-Salat

- \* 2 Porreestangen
- \* 2 kleine Äpfel
- \* 2 mittlere Möhren
- \* 200 g Hafer / Nackthafer
- \* 400 ml Wasser
- \* halber TL Curry
- \* 1 TL mittelscharfer Senf
- \* handvoll Rosinen
- \* 1 EL Butter
- \* 200 g Schmand
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 TL Honig
- \* handvoll Walnüsse
- \* Kräutersalz, Pfeffer

Hafer oder Nackthafer in dem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Butter dazu geben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhren fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchgezogen ist.

## Zucchini-Möhren-Muffins

- \* 2 mittelgroße Zucchini
- \* 2 Möhren
- \* 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 4 TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 Prise Salz
- \* 1 TL Zimt
- \* halber TL Muskatnuss gerieben
- \* 60 g Pekannüsse gehackt
- \* 2 Eier
- \* 250 ml Sahne
- \* 90 g zerlassene Butter

Backofen auf 210° vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Öl oder zerlassener Butter einpinseln. Zucchini und Möhren sehr fein raspeln. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Zimt und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Ebenso die Nüsse zufügen. Butter, Eier und Sahne gut vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte der trockenen Zutaten drücken. Die Eiermischung auf einmal zugeben und mit einer Gabel oder einem Gummispatel rasch verrühren, bis der Teig gerade bindet. Er darf noch Klümpchen haben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form füllen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Glühwein selbstgemacht

- \* 1 Flasche Öko-Rotwein
- \* 125ml Wasser
- \* 60g Rohrzucker
- \* 3 Nelken
- \* eine Viertel Stange Zimt
- \* Schale einer halben Zitrone
- \* nach Belieben frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft

Zucker und Gewürze im Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit dem Wein verrühren und vorsichtig bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nach Geschmack mit Zitronen- und Orangensaft ergänzen.