

**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 •

### 50. Kalenderwoche 2014 / 8.12.-14.12.

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland				480g	1000g
Rote Bete, Bioland, Deutschland			600g	600g	1000g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland				1680g	1900g
Brokkoli, kbA, Italien		420g	840g	840g	1000g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	300g	430g	460g	750g	970g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1x Kürbis Hokkaido, 1000g Möhren, 1000g Rote Bete, 1x Knollensellerie, 1870g Schmelzkohlrabi

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		350g	350g	350g	700g
Apfel Gloster, Demeter, regional	500g	500g	1000g	1040g	2000g
Birne Alexander Lukas, Bioland, Deutschland			500g	1000g	1000g
Orange Navelina, Naturland, Italien	630g	710g	1000g	1000g	1790g
Clementinen, Naturland, Italien			430g	1000g	1000g
Kaki, kbA, Spanien		1x	1x	2x	2x

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

### Brote der Woche:



**Powermax** Kastenbrot  
Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe & Ferment

1000g  
anstatt 4,59 €  
**3,80 €**



**Zwillings Laib** frei geschoben  
Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam, Leinsaat, Sauerteig

750g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggen Fein Brot** frei geschoben  
Zutaten: Roggen fein gemahlen, Sauerteig

1000g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

### Weihnachtsbaumverkauf bei MOMO!

Wie jedes Jahr, und zwar vom 13.-22. Dezember täglich (außer sonntags) von 9-18 Uhr  
Weitere Infos unter -> [www.vielfalt-wald.de](http://www.vielfalt-wald.de)

Momos Hauswein  
Weinfée Jürgen war Lesen, jetzt ist der -> [Momo-Hauswein](http://Momo-Hauswein) da.



- bitte wenden -

## Rote-Bete-Salat mit Meerrettich

- \* 500 g Rote Bete
- \* 1 Apfel
- \* 2 EL getrocknete Cranberries
- \* 1 kleine Schalotte
- \* 1 Tomate
- \* 2 EL Balsamico Essig
- \* 2 EL Apfelsaft
- \* 2 TL körniger Senf (derzeit im Angebot)
- \* 4 EL Olivenöl
- \* halber TL Honig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 EL Sahnemeerrettich (Kühltheke)

Rote Bete gut bürsten und fein reiben. Apfel etwas gröber raspeln. Alles zusammen mit den Cranberries vermischen. Mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Schalotte mit der Tomate, Essig, Apfelsaft und Senf mit dem Zauberstab zu einer Salatsoße pürieren. Öl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und unter den Salat mischen. Den Meerrettich mit zwei Teelöffeln zu kleinen Nocken formen und auf dem Salat anrichten.

Rote Bete und Meerrettich unterstützen in der Schnupfenzeit Ihr Immunsystem!

## Warmer Kürbissalat

- \* 1 Hokkaido (ca. 800g)
- \* 1 Zitrone
- \* 100ml Weißwein
- \* Kräuter nach Wahl (Rosmarin, Oregano, Thymian)
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 50g getrocknete Tomaten
- \* Bund Rucola
- \* 4 EL Pinienkerne

Kürbis in schmale Spalten schneiden. Fasern und Kerne entfernen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Dressing aus dem Weißwein, 2 EL Zitronensaft, der Schale und den Kräutern sowie den gepressten Knoblauchzehen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterschlagen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zu dem Dressing geben. Auf 4 Stücke Alufolie jeweils ein Viertel der Kürbisspalten legen, mit dem Dressing beträufeln und die Alufolie fest zusammenfallen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Rucola waschen und die Stiele entfernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kürbispäckchen öffnen und ein bisschen abkühlen lassen. Rucola auf den Tellern verteilen und die Kürbisspalten darauf legen. Mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

## Brokkoli mit Pinienkernen

- \* 600 g Brokkoli
- \* 2 Zwiebeln
- \* 4 EL Pinienkerne
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- \* Naturreis oder Kartoffeln

Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Vom Brokkoli den Stiel trennen und diesen kleine Würfel schneiden. Die Röschen mundgerecht teilen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Dann die Brokkoli"würfel" dazu geben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze dazu geben, etwa 5 Minuten dünsten. Die Brokkoliröschen untermischen und alles zusammen weitere 5 Minuten dünsten und dann mal abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreut servieren. Dazu passt Naturreis oder Kartoffeln.

## Selleriepfnankuchen

- \* 1 Knolle
- \* 2-3 Tomaten
- \* etwas Sahne
- \* 2 M-Eier
- \* 40g Weizenvollkornmehl fein gemahlen
- \* 50g Haselnüsse fein gehackt
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* Olivenöl
- \* etwas Parmesan

Sellerieknolle, gut bürsten, Wurzeln abschneiden und fein raspeln. Sahne und Eier dazu geben und unter Rühren das Mehl und die Nüsse zugeben. Alles gut mischen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem großen Löffel etwas von der Selleriemasse in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backofengrill vorheizen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und ringförmig auf den Pfannkuchen anordnen. Mit dem Parmesan bestreuen und unter dem Grill kurz gratinieren.