

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 •

3. Kalenderwoche 2015 / 13.01. - 18.01.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland				790g	890g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Süßkartoffel, Naturland, Spanien	250g	500g	1000g	1000g	1500g
Zucchini, kbA, Spanien	380g	380g	680g	750g	1000g
Rosenkohl, Bioland, Deutschland				500g	800g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Kürbis Hokkaido, 890g Möhren Purple Haze, 1x Knollensellerie, 800g Rosenkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Conference, kbA, Niederlande			800g	800g	1150g
Apfel Pilot, Demeter, regional	570g	940g	1000g	1000g	1500g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Blutorange Moro, Demeter, Italien		500g	500g	770g	1000g
Orange Wash. Navel, Naturland, Italien	500g	500g	760g	1000g	1960g
Kiwi, kbA, Griechenland			4x	6x	6x

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

Brote der Woche:



Schilfroffen frei geschoben

Zutaten: 65% Schilfroffen,
 35% Roggen, Sauerteig,
 belebtes Wasser, Meersalz

1000g
 anstatt 4,79 €
3,80 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
 Gewürze, Sauerteig

750g
 anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Süßkartoffel-Chips

- * 1 Batate
- * 2 TL Currypulver
- * Meersalz, Pfeffer

Süßkartoffel waschen, wo nötig schälen und dann dünn hobeln.

Mit Currypulver bestäuben und bei 180° im Backofen etwa 15 Minuten backen, dann salzen und pfeffern.

Süßkartoffelcremesüppchen

* 400g Süßkartoffel	Zwiebel fein hacken, ebenso den Ingwer und in Olivenöl anschwitzen. Drei
* 4 Äpfel	Äpfel grob würfeln und mit zu den Zwiebeln geben. Süßkartoffeln würfeln und
* 1 Zwiebel	auch mit in den Topf geben. Zitronensaft und Gemüsebrühe dazu gießen und
* 1 Stück Ingwer	ca. 15-20 Minuten weich köcheln. Mit dem Zauberstab pürieren. Einen Apfel
* 3 EL Olivenöl	klein würfeln und im heißen Apfelsaft dünsten, salzen und pfeffern.
* 2 EL Zitronensaft	
* 600ml Gemüsebrühe	Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
* 100ml Sahne	abschmecken.
* Meersalz, Pfeffer	
* 50ml Apfelsaft	Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Apfelwürfelchen und
* wer hat, frische Korianderblättchen zur Deko	Korianderblätter in die Mitte der Suppe dekorieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Risotto mit gebackenen Kürbisspalten

* 800g Hokkaido	Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis in Spalten schneiden und diese im Ofen
* 3 Zwiebeln	ca. 20 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist. Zwiebeln und Knoblauch fein
* Olivenöl	hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Reis zugeben und die Hälfte der
* 2 Knoblauchzehen	Gemüsebrühe einrühren. Gelegentlich umrühren, bis die Brühe eingekocht ist.
* 200g Risottoreis	Restliche Brühe einrühren und weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
* 900ml Gemüsebrühe	
* 2 EL getrockneten Majoran	Risotto vom Herd nehmen. Majoran, Frischkäse und Petersilie unterrühren.
* 3 EL Frischkäse	Mit Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kürbisspalten auf vorgewärmten
* 2 EL frisch gehackte Petersilie	Tellern anrichten, Risotto darüber löffeln und mit Petersilie und einer halben
* Mühlenpfeffer	Scheibe Zitrone garnieren.
* 4 halbe Scheiben Zitrone	

Sellerietaler mit Zitronenpanade

* 600g Sellerie	Sellerie schälen, wo nötig und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In
* Meersalz, Pfeffer	Salzwasser bissfest garen. Die Scheiben anschließend mit Salz und
* Zitronensaft	Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln (Zitronenschale vorher
* 1 Tasse Weizenvollkornmehl	dem Auspressen abreiben).
* 2 Tassen Vollkornpaniermehl	
* etwas Sahne	Sahne und Zitronenschale vermischen. Nun die Sellerietaler beidseitig
* 1 Zitrone	erst in Mehl wenden, dann in der Sahnemischung und abschließend in
* Olivenöl	Paniermehl. In Olivenöl goldgelb backen.

Dazu Pellkartoffeln.

Rosenkohlpfanne

* 600 g Rosenkohl	Den Rosenkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren gut
* 300 g Möhren	bürsten und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und in kleine
* 200 g Kartoffeln	Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel hacken und in Butter andünsten.
* 1 Zwiebel	Den Rosenkohl, Kartoffeln und die Möhren dazugeben, mit Petersilie, Salz,
* 3 EL Butter	Muskatnuss würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablösen. Den Deckel aufsetzen
* 2 TL Petersilie	und bei geringer Hitze und unter Zugabe von Gemüsebrühe garen. Schmand
* Meersalz, Muskatnuss	unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
* 400 ml Gemüsebrühe	Wer möchte, kann dieses Rezept auch ohne Kartoffeln zubereiten und dazu
* 4 EL Schmand	separat Kartoffelpüree anbieten.
