

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 •

4. Kalenderwoche 2015 / 20.01. - 25.01.

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Chinakohl, Bioland, Deutschland | | | | | 1x |
| Möhren, Naturland, Deutschland | | 500g | 500g | 880g | 840g |
| Feldsalat, Bioland, Deutschland | | | | 150g | 200g |
| Schalotten im Netz, Bioland, Deutschland | | | 250g | 250g | 250g |
| Fenchel, kbA, Italien | 350g | 700g | 700g | 700g | 700g |
| Paprika Ramiro, kbA, Spanien | 190g | 240g | 700g | 750g | 750g |

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Chinakohl, 250g Möhren, 150g Feldsalat, 250g Schalotten

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Birne Conference, kbA, Niederlande | | | 600g | 800g | 1000g |
| Apfel Gloster, Demeter, regional | 600g | 1000g | 1000g | 1000g | 1790g |
| Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien | | | | 1000g | 1000g |
| Clementinen, kbA, Italien | | 380g | 830g | 910g | 1000g |
| Grapefruit weiß, kbA, Griechenland | 330g | 330g | 700g | 700g | 700g |
| Granatapfel, kbA, Spanien | | | | 1x | 2x |

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Hefe und Sauerteig

1000g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Gewürze, Sauerteig

750g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkorn fein gemaht, Sauerteig

750g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Köstliche Obsterfrischung

- * 3 Äpfel
- * 100ml Orangensaft
- * 250g Naturjoghurt
- * halber TL Vanille

Äpfel komplett klein schneiden und im Mixer oder mit Zauberstab zusammen mit Orangensaft pürieren. Joghurt mit Vanille verrühren. Obstsoße in Schalen füllen und darauf den Vanillejoghurt verteilen.

Frisch, schnell und lecker.

Feldsalat mit Nussapfel und Paprika-Minzdressing

- * 150g Feldsalat
- * 2 Äpfel
- * 4 EL gemahlene Haselnüsse
- * 1 Ei
- * 1 EL Butter
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 TL getrocknete Pfeffer-Minze
- * 2 Msp Paprikapulver
- * 2 EL Apfelessig, Olivenöl
- * Meersalz

Feldsalat am Wurzelbündel abschneiden und gründlich waschen. Äpfel in Spalten schneiden. Erst in Nussmehl, dann in verquirltem Ei und wieder in Nussmehl wenden und in heißer Butter goldbraun braten.

Joghurt mit Pfefferminze, Paprikapulver, Apfelessig, Salz und Olivenöl verrühren.

Feldsalat auf Tellern verteilen, mit den Nussäpfeln belegen und das Salatdressing darauf verteilen.

Bulgursalat mit Kichererbsen

- * 2 rote Paprika
- * 5 Tomaten
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 200g Bulgur
- * 400ml Gemüsebrühe
- * nach Belieben Sambal Olek
- * 1 TL Kreuzkümmel
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 1 Glas Kichererbsen
- * etwas getrocknetes Basilikum
- * Saft einer halben Zitrone
- * 4 EL Olivenöl

Bulgur in eine Schüssel geben und mit gekochter Gemüsebrühe verrühren. Sambal Olek, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.

Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprika, Tomaten und Petersilie waschen. Gemüse klein würfeln und Petersilie klein schneiden. Alles mit dem Bulgur vermischen.

Den Salat nun mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vielleicht vor dem Servieren nochmals abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Fenchel-Farfalle

- * 700g Fenchel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 100ml Weißwein
- * 2 Tomaten aus dem Glas
- * 400g Farfalle
- * Meersalz, Mühlentpfeffer

Nudeln wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Fenchel putzen, das zarte Grün bei Seite legen, Fenchelstrunk keilförmig heraus schneiden und Knolle in halbe Zentimeter dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Fenchel dazu geben und mit dünsten. Knoblauch dazu pressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben und zusammen weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und vorsichtig unter den Fenchel heben und weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Linsencurry mit Möhren

- * 600g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150g Braune Linsen
- * Olivenöl
- * 1 TL Currypulver
- * 250ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 4 EL Saure Sahne

Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebeln achteln und alles auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten. Dann Currypulver unterrühren und gut vermischen. Eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben, kurz andünsten und dann die Linsen mit der Gemüsebrühe dazu geben und bei mittlerer Hitze geschlossen 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, auf Teller anrichten und jeweils mit einem Klacks Sahne servieren.
