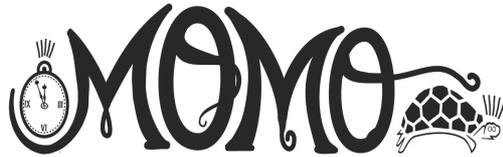


Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



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 •

6. Kalenderwoche 2015 / 02.02. - 07.01.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Brokkoli, kbA, Italien	400g	400g	800g	1160g	1170g
Rübchen violett, Demeter, Deutschland	160g	260g	460g	670g	670g
Sauerkraut im Beutel, Bioland, Deutschland				500g	1000g
Champignons, Bioland, Deutschland					300g
Staudensellerie, Naturland, Spanien		400g	400g	400g	400g
Mangold, kbA, Italien			640g	750g	750g

Regionale Kiste für diese Woche: 1000g Rübchen violett, 500g Sauerkraut im Beutel, 310g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Pilot, Demeter, regional	540g	540g	1000g	1000g	1520g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Birne Doyenne de Comice, kbA, Niederlande		380g	500g	1000g	1000g
Orangen Tarocco, Demeter, Italien			1000g	1000g	1000g
Mineolas, kbA, Griechenland	230g	470g	630g	640g	1000g

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

Brote der Woche:



Tausenkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
 Tausendkörnermischung,
 Hefe und Sauerteig,
 Meersalz, belebtes Wasser

1000g
 anstatt 4,80 €
3,80 €



Sonnenblumen Laib frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl,
 Roggenvollkornmehl,
 Dreistufensauerteig, Salz,
 Sonnenblumenkerne,
 Kürbiskerne, belebtes Wasser

750g
 anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen fein
 gemahlen, Sauerteig

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Sauerkrautsalat

- * 400 g Sauerkraut
- * 1 Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL Honig
- * 1 TL Curry
- * 100 ml Orangensaft
- * halber TL Gemüsebrühe
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz

Sauerkraut mit einer Küchenschere klein schneiden. Apfel fein raspeln, Knoblauch fein hacken und alles vermischen. Für die Soße fein hackte Zwiebel, Honig, Curry, Orangensaft, Brühe und Olivenöl gut verrühren und mit Salz abschmecken. Über das Sauerkraut gießen und ein bisschen ziehen lassen.

Schmeckt sehr lecker zu Pell- oder Bratkartoffeln.

Rübencremesüppchen (zwei Personen)

* 250g Rübchen	Rübchen und Kartoffeln waschen. Rübchen gut bürsten, grobe Stellen entfernen. Kartoffeln schälen. Zwiebel in kleine Würfel hacken.
* 1 Zwiebel	Vanilleschote aufschlitzen und halbieren. In einem Topf die Zwiebeln in Öl andünsten. Klein geschnittene Rüben und Kartoffeln zufügen und mitdünsten. Wasser zugießen und köcheln lassen. Gemüsebrühe dazu geben. Thymian und Vanilleschote zufügen. Suppe bei geringer Wärmezufuhr 15 Minuten köcheln lassen.
* 75g gekochte Rote Bete (abgepackt vorm Gemüseregal)	Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln und mit einem Plätzchenausstecher (Schmetterling, Herz...) kleine Formen ausstechen.
* 50g mehlig kochende Kartoffeln	Auf Küchenpapier legen und etwas trocken tupfen. Vanilleschote aus der Suppe heraus nehmen, mit dem Zauberstab pürieren und Hälfte der geschlagenen Sahne unterrühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.
* 2 TL Gemüsebrühe	Die Suppe auf zwei Teller verteilen. Nun noch einen Klecks Sahne in die Mitte geben und darauf eine Rote-Bete-Form platzieren. Wer hat, zur Deko noch einen kleinen Petersilienbuschel in die Sahne stechen.
* 1 TL getrockneter Thymian	
* frischer Muskat, Mühlenpfeffer	
* Olivenöl	
* 1 Becher Sahne	
* halbe Vanilleschote	
* 500ml Wasser	
* 250ml Sonnenblumenöl	

Gratinierte Staudensellerie

* 600g Staudensellerie	Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Vollkornschrot hinzufügen und etwas anbräunen. 1 TL gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und etwa 50ml Wasser zufügen, aufkochen lassen und das Getreide bei ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen. Öfter umrühren, da es sonst leicht anbrennt. Sellerie waschen und in 3cm lange Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe bissfest garen. Backofen auf 200° vorheizen. Auflaufform einfetten und Staudensellerie hinein geben. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.
* 2 Zwiebeln	Tomaten waschen und in Würfel schneiden, mit Kräutersalz leicht würzen und auf dem Sellerie verteilen. Getreidemasse mit der Sahne und dem Käse verrühren, mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken. Die Kräuter fein hacken, untermengen und nochmals abschmecken. Die Getreide-Sahne-Masse auf das Gemüse streichen. Auflauf bei 200° etwa 15 Minuten überbacken. Mit Pellkartoffeln servieren.
* 2 Tomaten	
* 200ml Gemüsebrühe	
* 2 EL grobes Vollkornschrot	
* 8 EL Sahne	
* 50ml Wasser	
* 50g geriebener Käse	
* Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Schnittlauch)	
* Gewürze: Meer- oder Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, Curry, Gemüsebrühe	
* Pellkartoffeln	

Brokkoli in Senfbutter

* 800 g Brokkoli	Brokkoli in einem Sieb im Wasserdampf zugedeckt bissfest garen.
* Meersalz	
* 80 g weiche Butter	
* 3 EL Olivenöl	Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten für die Soße verquirlen. Den heißen Brokkoli auf einer Platte anrichten und die Senfbutter auf dem Gemüse verteilen.
* 3 TL Dijon-Senf	
* 3 Knoblauchzehen	
* 1 EL Petersilie und 1 Bund Schnittlauch	
* jeweils eine Prise Piment, Basilikum, Thymian, Pfeffer, Meersalz	Dazu passt Hirse, Kartoffeln oder Nudeln.

Mangold einfach zubereitet (für 2 Personen)

* 500g Mangold	Mangold waschen, die dicken Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Das „Grünzeug“ in breite Streifen schneiden. Die Stiele mit der gehackten Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Das Grüne dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.
* 1 Zwiebel	Das Mehl mit den Gewürzen vermischen und mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Dazu schmeckt Naturreis oder CousCous.
* 200ml Gemüsebrühe	
* Olivenöl	
* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, 1 Prise Curry	
* 2-3 EL fein gemahlenes Vollkornmehl	
* 200ml Sahne	
