

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 •

10. Kalenderwoche 2015 / 01. -07.03.2015

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Deutschland	500g	500g	500g	500g	500g
Zucchini, kbA, Spanien	300g	200g	600g	1000g	1000g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1x	1x	1x	2x
Rote Bete, Bioland, Deutschland			660g	660g	1000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland			800g	800g	980g
Champignons, Bioland, Deutschland				300g	400g

Regionale Kiste für diese Woche: 1000g Möhren, 1350g Rote Bete, 700g Rettich schwarz, 400g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	870g	940g	1000g	2000g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	500g	700g	1000g	1000g	1250g
Kiwi, kbA, Italien		4x	4x	6x	8x
Orangen Washington Navel, Naturland, Italien			1000g	1000g	1000g
Clementinen Nadorcott, kbA, Marokko				580g	1000g
Granatapfel, kbA, Türkei			1x	2x	2x

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

Brote der Woche:



RoggengrobGewürz Brot Kastenbrot
 Zutaten: Roggenschrot, Gewürze, Meersalz, belebtes Wasser, Natursauer-3-Stufen
 1000g
 anstatt 4,60 €
3,80 €



Rübligruß frei geschoben
 Zutaten: Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Salz, Möhren, Haselnüsse, 3-Stufen-Sauerteig
 500g
 anstatt 3,29 €
2,99 €



Dreikorn Kastenbrot
 Zutaten: Roggen, Weizen, Dinkel, Sesam, Leinsaat, Sauerteig und Hefe
 1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * Möhren, Zucchini, Rote Bete, Apfel zu je gleichen Teilen
- * wer noch übrig hat, etwas Blumenkohl
- * Salatöl nach Wahl
- * Schuss Kürbiskernöl
- * Kräuternessig
- * Meersalz
- * 2 EL Basilikumpesto
- * 2 handvoll Kürbiskerne

Gemüse fein raspel bzw. hobeln. Apfel stifteln. Soßenzutaten gut vermischen und zum Salat geben. Etwas durchziehen lassen. Kürbiskerne entweder direkt zum Salat geben oder vorher in einer trockenen Pfanne etwas anrösten. Duftet sehr gut und schmeckt lecker, nur etwas aufwendiger.

- bitte wenden -

Nudelsalat mit Champignons

- * 250g Farfalle Nudeln
- * 200g Champignons
- * 1 Zwiebel
- * 2 Möhren
- * 2 EL Olivenöl
- * 75ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Balsamico Essig
- * 150g Mozzarella
- * Pesto nach Wahl
- * Meersalz, Mühlenspeck

Nudeln in Salzwasser bissfest nach Beschreibung garen. Champignons säubern und vierteln. Zwiebel fein würfeln. Möhren stifteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Champignons, dann die Zwiebeln und Möhren zugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, 2 Minuten köcheln und danach in einer Schüssel abkühlen lassen.

Mozzarella würfeln und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Wer grünen Salat zu Hause hat, kann diesen Nudelsalat auf einem Salatbett anrichten.

Möhren-Orangen-Suppe

- * 600g Möhren
- * 50g frischen Ingwer
- * 1 Orange
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Bund Thymian
- * 1 l Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Honig
- * Meersalz, Pfeffer
- * 200g Sahne

Ingwer ungeschält fein hacken. Möhren gut bürsten und in Stücke schneiden. Beides in Olivenöl andünsten. Die Hälfte vom Thymian zufügen und alles mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den restlichen Thymian in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Vom Herd nehmen und mit Honig beträufeln. In der Pfanne warm halten. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Thymian aus der Suppe fischen. Die Orange schälen in Form einer ganz langen dünnen Schlange. Die Orange in Würfel schneiden und zur Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich, in Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Einen dicken Klecks Sahne in die Mitte geben und mit dem süßen Thymian dekorieren.

Panierte Rote Bete mit Kartoffeln

- * 4 Rote Bete
- * 80g fein gemahlene Haselnüsse
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * 80g Paniermehl
- * Olivenöl für die Pfanne
- * 1 Zitrone

Die Rote Bete gut bürsten und in halbe cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die Rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

Mit Pellkartoffeln servieren und, wer hat, einem frischen grünen Salat.

Reispfanne mit Blumenkohl

- * 500g Blumenkohl
- * 2 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Soyasoße
- * 50ml Apfelsaft
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Koriandersamen, Meersalz

Den Reis wie beschrieben zubereiten. In dieser Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrückten Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Soyasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 15 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz abschmecken und zum Reis servieren.

Bananen heiß serviert

- * 3 Bananen
- * 4cl Rum
- * 2 EL Zucker
- * 2 TL schwach entölter Kakao
- * 50g Zartbitter-Schokolade
- * 2 Msp Kaffee
- * 200 g Vanilleeis

100 ml Wasser, Rum und Zucker aufkochen. Banane in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, untermischen und eine Minute darin kochen. Mit einer Schöpfkelle heraus nehmen und auf Tellern verteilen. Kakao, zerbröselte Schokolade und Kaffee unter den Sirup mischen und auflösen. Mit einem heißen Esslöffel Flöckchen vom Vanilleeis abziehen, über den Bananen verteilen und zum Schluss die Soße darüber gießen.