

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 •

46. Kalenderwoche 2015 / 9.-14. November

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzkohl, Bioland, regional		1x	1x	1x	2x
Fenchel, Bioland, regional	330g	330g	440g	650g	650g
Möhren, Bioland, Deutschland	500g	510g		500g	500g
Rübchen gelb, Bioland, Deutschland			500g	750g	950g
Paprika rot, Demeter, Spanien			360g	710g	760g
Schlangengurke, Demeter, Spanien			1x	1x	2x

Regionale Kiste: 1 Spitzkohl, 650g Fenchel, 500g Möhren, 950g Rübchen gelb,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1560g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	540g	540g	1000g	1680g	2000g
Kiwi, kbA, Griechenland			6x	6x	6x
Clementinen, Naturland, Italien	330g	500g	630g	1000g	1000g
Orangen, kbA, Spanien		670g	1000g	1000g	2000g

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Körnermischung, belebtes Wasser, Hefe, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

750g
4,80 €
4,20 €



Zwillings Laib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser Sesam, Leinsaat, Meersalz, 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 €

Warmer Salat der Woche

- * 300g Fenchel
- * 1 kleinen Apfel
- * ein Viertel Spitzkohl
- * Olivenöl, Balsamico
- * 4 EL Apfelsaft
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer möchte, handvoll gehackte Walnüsse

Fenchel putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl im Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen und auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit der Gabel testen, ob der Fenchel schon weich ist. Fein geraspeltten Apfel, noch etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Fenchel geben und noch etwas durchziehen lassen (Herd ist aus). Auf fein geriebenem Spitzkohl servieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

-bitte wenden-

Fenchelcremesuppe (für zwei Personen)

- * 500g Fenchel
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 80ml Weißwein
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * etwas frischer Zitronensaft
- * 20g Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50ml Sahne / 100ml geschlagene Sahne

Den Fenchel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe und dem Weißwein ca. 15-20 Minuten garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Mit dem Zitronensaft (bitte erst die Schale abreiben - geht leichter, wenn die Zitrone noch nicht ausgepresst ist), Butter, Sahne und Gewürzen abschmecken.

Die restlichen 100ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller füllen, mit einem Klecks Sahne versehen und obenauf ein bisschen von der abgeriebenen Zitronenschale streuen. Auch für Fenchelnichtliebhaber ein Genuss -probieren Sie es aus!

Rübchen-Linsen-Eintopf

- * 500g gelbe Rübchen
- * 300g Möhren
- * 300g Kartoffeln
- * 300g Pastinake oder Steckrübe (oder das andere Gemüse etwas erhöhen)
- * 2 Zwiebeln
- * 300g Braune Teller-Linsen (Davert)
- * Gemüsebrühe
- * Meersalz, Lorbeerblätter
- * Olivenöl

Alles Gemüse gut waschen, bürsten und klein schneiden (nur die Kartoffeln schälen). Zwiebel fein hacken und in einem kleinen Topf in Olivenöl anbraten. Die Linsen in einem großen Topf mit Wasser bedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann das klein geschnittene Gemüse dazu geben, mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblätter zufügen und weitere 20 Minuten köcheln (kleine Flamme, geschlossener Deckel) lassen. Zwischendurch vorsichtig einmal umrühren. Mit Salz abschmecken. Auf Tellern anrichten und vorm Servieren noch 1-2 EL Olivenöl in die Suppe geben.

Couscous mit Spitzkohlgemüse

- * 1 Spitzkohl
- * 4 große Zwiebeln
- * 3 Möhren
- * 3 Knoblauchzehen
- * 4 EL Olivenöl
- * 1 TL Kurkuma
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 300g Couscous
- * 1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer
- * ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- * halber Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, den Knoblauch grob hacken und den Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne oder großem Topf das Öl erhitzen und alles Gemüse auf einmal kurz anbraten. Ein bisschen Gemüsebrühe beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. Die 600ml Gemüsebrühe und den eingerührten Gewürzen zum Gemüse geben. Falls nötig, etwas nachsalzen. Den Couscous langsam einrieseln lassen, gut umrühren und wenn es kocht den Deckel aufsetzen und auf die Seite stellen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Orangenpfannekuchen

- * 4 Orangen
- * 50g Butter
- * 100g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 200ml Milch
- * 1 TL Honig
- * 50g Rohrzucker
- * Meersalz
- * 2 S-Eier
- * 150g Orangenmarmelade
- * 250ml Orangensaft frisch gepresst
- * 4 EL Orangenlikör (oder ersatzweise etwas mehr Orangensaft)
- * 1 Becher Sahne

Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl und Milch, etwas Honig und 1 Prise Salz glatt rühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter unterrühren. Eine beschichtete Pfanne (24 cmØ) erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen. Marmelade leicht erwärmen und jeweils eine Seite der Crêpes damit bestreichen. Crêpes zusammen falten. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crêpes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geschlagener Sahne servieren.