

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 •

47. Kalenderwoche 2015 / 16.-21. November

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland		1000g	1000g	1500g	2000g
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	170g	480g	700g	800g	1000g
Chinakohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500g		500g	1000g	1460g
Salat Eisberg, Naturland, Spanien			1x	1x	1x
Spitzpaprika grün, kbA, Spanien	250g	250g	500g	500g	1000g

Regionale Kiste: 1500g Kürbis Butternut, 630g Möhren Purple Haze, 1 Chinakohl, 1000g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Conference, kbA, Niederlande	380g	460g	750g	1000g	1250g
Clementinen, Naturland, Italien			500g	1000g	1340g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			380g	760g	760g
Kiwi, kbA, Griechenland		4x	6x	6x	12x
Orangen, Naturland, Italien	400g	800g	1000g	1500g	2000g

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

Brote der Woche:



Roggengrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot, Buchweizenschrot außen, Natursauer 3 Stufen, belebtes Wasser, Meersalz

1000g
4,60 €
3,80 €



Zwillings Laib frei geschoben

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

750g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaat Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Saatenmischung, Sauerteig und Hefe

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Rote-Bete-Süppchen

- * 750 g Rote Bete
- * 2 kleine rote Zwiebeln
- * 1 Apfel
- * 2 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Majoran
- * 100 g Schmand
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 2 EL Meerrettich
(in unserer Kühltheke)
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (den Apfel nicht mitkochen). Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen.

-bitte wenden-

Möhren-Nuss-Aufstrich

- * 2 Möhren
- * 70g Cashewkerne
- * 70 ml Wasser
- * 6 EL Mandeln
- * 2 TL Kräutersalz
- * 2 TL fein gehackte Kräuter
- * 2 EL Schnittlauchröllchen
- * 2 TL Zitronensaft
- * 2 EL Sesamöl

Cashewkerne ca. 20 Minuten in Wasser einweichen und dann darin pürieren. Mandeln fein hacken. Möhren gut bürsten und mit dem Gemüsehobel so fein wie möglich raffeln. Restliche Zutaten mit Mandeln und Gemüse vermischen und alles unter die Cashewcreme mischen.

Dazu die „schnellgemachten Brötchen“.

Schnell gemachte Brötchen

- * 500g Vollkornmehl
- * 1 Ei
- * 80g weiche Butter
- * 1 TL Meersalz
- * 300ml warmes Wasser
- * 1 Würfel Hefe
- * nach Belieben Mohn, Sesam...

Mehl, Ei, Butter und Salz in eine Knetschüssel geben. Hefe im warmen Wasser auflösen. Mit dem Knethaken die Zutaten verkneten und langsam das Hefewasser zugießen. Solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Mit einem Eisportionierer kleine gleich große Bällchen formen und in die gewünschten Saaten/Körner drücken und auf das Backblech setzen. Bei 180° ca. 15-20 Minuten backen. Brötchen muss sich von unten hohl anhören, wenn man darauf klopft.

Gefüllter Kürbis

- * 1 Butternut Kürbis
- * 1 Paprika
- * 1 Möhre
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 300g Grünkernschrot
- * Olivenöl
- * 100 g geriebenen Käse
- * 100 g saure Sahne
- * halber Becher süße Sahne
- * Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
- * ca. 1 L Gemüsebrühe
- * 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa eine halbe Stunde garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Paprika und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz aufkochen lassen und von der Platte nehmen. Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.

Kürbis-Törtchen - für Naschkatzen

- Teig:
- * 90g fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 30g gemahlene Haselnüsse
 - * 2 EL weiche Butter
 - * 1 EL Honig
 - * 1 Eigelb
 - * Prise Meersalz
 - * eventuell noch etwas Wasser
- Kürbisfüllung:
- * 180g Kürbisfleisch
 - * 100ml Sahne
 - * 3 EL Honig
 - * 1 Msp Zimt
 - * 2 Eier
 - * 4 TL Pinienkerne
 - * Abrieb einer halben Orange
 - * 1 EL Puderzucker

Für den Teig alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Vier Tarteförmchen buttern. Teig in vier Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und Boden und Rand der Förmchen damit auslegen. Backofen auf 190° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kürbisfleisch würfeln und mit etwas Wasser weich kochen. Wasser abgießen und mit Sahne, Honig, Zimt und Eiern fein pürieren. Den Teigboden der Tarteförmchen mit der Kürbismasse füllen und im vorgeheizten Backofen bei 190° fünf Minuten backen. Pinienkerne auf der Oberfläche der Törtchen verteilen und weitere 15 Minuten backen. Die fertigen Törtchen etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen heben. Vor dem Servieren mit Orangenabrieb und Puderzucker bestäuben.

Nach Belieben geschlagene Sahne oder Schmand dazu servieren.