

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

## 2. Kalenderwoche 2016 / 11.-16.01.

| <b>Gemüse:</b>                     | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Römersalat, Demeter, Italien       |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |
| Möhren, Bioland, Deutschland       | 500g          | 500g        | 500g        | 500g      | 500g       |
| Zucchini rund, kbA, Spanien        |               | 430g        | 430g        | 750g      | 860g       |
| Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien | 270g          | 360g        | 550g        | 550g      | 820g       |
| Weißkohl, Naturland, Deutschland   |               |             |             | 1x        | 1x         |
| Paprika gelb, kbA, Spanien         |               |             | 250g        | 420g      | 420g       |
| Austernpilze, Bioland, Deutschland |               |             |             |           | 200g       |
| Hokkaido, Bioland, Deutschland     |               |             |             |           |            |

**Regionale Kiste:** 1020g Möhren, 1x Weißkohl, 200g Austernpilze, 1260g Hokkaido Kürbis

| <b>Obst:</b>                               | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik       |               |             |             | 1010g     | 1510g      |
| Apfel Holsteiner Cox, Demeter, Deutschland | 430g          | 500g        | 1000g       | 1000g     | 1510g      |
| Birne Vereinsdechant, kbA, Niederlande     |               | 330g        | 670g        | 670g      | 1000g      |
| Clementinen, kbA, Italien                  | 400g          | 670g        | 870g        | 970g      | 1300g      |
| Orangen Navelina, kbA, Italien             |               |             |             | 1180g     | 1180g      |
| Kiwi, kbA, Italien                         |               |             | 4x          | 4x        | 4x         |

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

### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: Weizen50%, Roggen50%,  
Leinsaat, Sesam, Meersalz, belebtes  
Wasser, Sauerteig, Hefe

1000g  
4,90 €  
**3,90 €**



#### Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Wasser, Meersalz, Gewürze,  
Sauerteig

750g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Meersalz, Sauerteig

1000g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

### Salat der Woche

- \* halber Römersalat
- \* 1 Zucchini
- \* handvoll Cherrytomaten
- \* 3 Möhren
- \* 1 Paprika
- \* 3 EL schwarze Oliven
- \* wer möchte, 1 Scheibe Fetakäse
- \* Olivenöl, Kräuterssigg, Meersalz

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln, Zucchini grob raffeln, Tomaten und Oliven halbieren, Paprika und Fetakäse in kleine Würfel schneiden.  
Alles mit Olivenöl und Essig begießen, gut mischen und mit einer Prise Salz abschmecken.

(Hinweis: Wenn die Möhren fein geraspelt werden, sind sie saftiger und schmecken aromatischer. Die Zucchini ist weicher und wird beim feinen raspeln eher zu matschig. Daher mein unterschiedlicher Serviervorschlag.)

-bitte wenden-

## Gemüsesüppchen

- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 400g Cherrytomaten
- \* 2 Zucchini
- \* 2 Paprika
- \* Gemüsebrühe
- \* 1 EL gemahlenes Vollkornmehl zum Eindicken
- \* Olivenöl
- \* Meersalz

Zwiebeln und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Gut verrühren und etwas eindicken lassen. Gemüse klein schneiden und alles dazu geben. Mit dem Pürierstab pürieren und nach gewünschter Konsistenz Gemüsebrühe dazu geben. Mit dem Gemüse nur soweit erwärmen, wie nötig. Es ist dann fast eine „frische“ Gemüsesuppe (ähnlich einer kalten Gazpacho). Mit Olivenöl und Salz abschmecken.

---

## Zucchini mit rotem Reis

- \* ca. 500g Zucchini
- \* 6 Cherrytomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 10 schwarze Oliven ohne Stein
- \* 100g roter Reis
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 EL italienische Kräuter
- \* Olivenöl
- \* 100ml Gemüsebrühe
- \* 30g frisch geriebenen Parmesan

Reis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl anschwitzen. Oliven halbieren. Abgetropften Reis und die Tomaten einrühren, Gemüsebrühe zugießen und kurz aufkochen. Bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Oliven sowie Kräuter untermischen und abschmecken. Zucchini halbieren und so aushöhlen, dass eine dünne Außenwand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch klein würfeln und unter den Reis mischen. Die Füllung in die Zucchinihälften verteilen und diese in eine Auflaufform setzen. Mit Öl beträufeln und Gemüsebrühe angießen. Bei 200° im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit mit dem Käse bestreuen.

---

## Feiner Krautkuchen

- \* 300g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 125g Vollmilch
- \* 20g Hefe
- \* 50g Butter
- \* Prise Meersalz
  
- \* ca. 1,2kg Weißkohl
- \* 1 S-Ei
- \* 75ml Saure Sahne
- \* 75ml Milch
- \* Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat

Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk heraus schneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hoch drücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen. Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.

---

## Kürbis mit Buchweizenkruste

- \* 1kg Kürbis
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 200g Buchweizen
- \* 3 EL Butter
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* 200g Schmand
- \* 100g geriebenen Käse
- \* 1 Msp Muskat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* handvoll Sonnenblumenkerne

Den Buchweizen in 2 EL Butter andünsten und in der Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Schmand, Käse und Gewürze unter den Buchweizen mischen und würzig abschmecken. Kürbis mit einer Gemüsereibe grob raffeln und mit den fein gehackten Zwiebeln mit 1 EL Butter andünsten. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Die Buchweizenmasse darüber verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu passt Vollkornreis und ein grüner Salat.