

**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 •

### 40. Kalenderwoche 2016 / 4.10. - 08.10.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radicchio, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland	250g	240g	250g	350g	560g
Mini Paprika Mix, Bioland, Deutschland				250g	250g
Blumenkohl, Demeter, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	330g	200g	440g	570g	1000g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	2 Bund

**Regionale Kiste:** 1 Radicchio, 550g Fenchel, 1 Blumenkohl, 1 Bund Lauchzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Conference, Demeter, Deutschland	350g	350g	500g	750g	870g
Apfel Topaz, Demeter, regional	290g	500g	500g	1000g	1000g
Pflaumen schwarz Angeleno, Demeter, Spanien		430g	500g	750g	1000g
Trauben rot kernlos Crimson, kbA, Italien			380g	580g	850g
Granatapfel Acco, kbA, Spanien			1x	1x	2x

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

#### Brote der Woche:



#### Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g  
4,89 €  
**3,89 €**



#### Vinschgauer Laibchen

Zutaten: Wasser, Roggenmehl 1150, Weizenmehl 1050, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Hefe, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Schabzigerklee

300g  
2,69 €  
**2,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Dreikorn Kastenbrot Kastenbrot

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

1000g  
4,49 €  
**3,99 €**

#### Salat der Woche

- \* 400g Fenchel
- \* 50g Radicchio
- \* 500g Birnen
- \* 150g Ziegenfrischkäse
- \* 2 EL Apfelbalsamessig
- \* 4 EL Apfelsaft
- \* 2 TL Akazienhonig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 40g Walnüsse

Für das Dressing den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Essig, Apfelsaft und Honig dazu geben und alles mit einem Schneebesen glatt rühren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Salat die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und an Seite stellen. Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Fenchelknollen in hauchdünne Scheiben hobeln und diese in Streifen schneiden. Birnen schälen, längs vierteln und entkernen. Die Birnenviertel ebenfalls in hauchdünne Scheibchen hobeln/ schneiden. Alles mit dem Dressing vermischen und ziehen lassen. Radicchio auf den Tellern verteilen und den Fenchel-Birnen-Salat darauf geben. Walnusskerne und Fenchelgrün darüber streuen.

- bitte wenden -

## Blumenkohlcremesüppchen für zwei Personen

- \* 1 kleiner Blumenkohl
  - \* 2 kleine Kartoffeln
  - \* 200ml Sahne
  - \* 1 TL Kräutersalz, etwas Mühlenpfeffer, etwas Muskat
  - \* 1 TL Gemüsebrühe
  - \* 250ml Blumenkohlkochwasser
- Blumenkohl mit geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser weichen kochen und abgießen (Wasser auffangen). Mit der Sahne sowie Salz, Pfeffer, Muskat und dem Blumenkohlkochwasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.  
Mit Muskat und etwas Gemüsebrühe abschmecken.  
Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.
- 

## Fenchel mit Kräutersoße und Naturreis

- \* 600g Fenchel
  - \* 3 EL Butter
  - \* 3 EL feines Vollkornmehl
  - \* 200ml Sahne
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* Zitronensaft
  - \* frische Kräuter, wer hat
  - \* 3 hart gekochte Eier
  - \* 300g Naturreis
- Naturreis 30 Minuten gar kochen. Fenchel säubern, das Grün entfernen und aufheben. Kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit abgießen und aufheben. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und so viel abgekühlte Flüssigkeit zugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren aufkochen lassen. In dieser Zeit die Eier schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter und das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den Eiern, Kräutern und dem gekochten Fenchel vorsichtig verrühren und mit dem Reis servieren.
- 

## Bataten-Curry

- \* 600g Bataten
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 2 Äpfel
  - \* 300g Kidney Bohnen im Glas
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 200ml Gemüsebrühe
  - \* 2 EL Curry
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
- Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Bataten bürsten, dünn schälen und in Würfel schneiden. Äpfel achteln und das Kerngehäuse entfernen. Bohnen abtropfen lassen.  
Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Bataten ungefähr 2-3 Minuten mit anbraten. Die Äpfel dazu geben und alles mit der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Bohnen und den Gewürzen weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis und/oder ein grüner Salat.
- 

## Gebackene Süßkartoffeln

- \* 2-3 Süßkartoffeln
  - \* 3-4 kleine Kartoffeln
  - \* 3 Zweige Rosmarin
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 300g Schmand
- \* wer möchte, kann auch geviertelten Fenchel mit backen!
- Süßkartoffeln gut bürsten. In 1cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in Würfel. Kartoffeln gut gebürstet und ungeschält in Scheiben schneiden. Rosmarin in Stücke zupfen und darüber streuen. Alles großzügig mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (ca. 200°C) ca. 30 Minuten backen, bis alles weich ist (Pieksprobe mit einer Gabel!). Knoblauch durch eine Presse direkt in den Schmand drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen Gemüse servieren.
- 

## Apfelmuffins

- \* 1 Apfel
  - \* 2 EL Rosinen
  - \* 100g Butter
  - \* 2 S-Eier
  - \* 2 EL Honig
  - \* 150g Dinkel, fein gemahlen
  - \* 1 TL Weinsteinbackpulver
  - \* 2 EL Sahne
  - \* etwas Vanille und etwas abgeriebene Zitronenschale
- Butter, Eier und Honig schaumig rühren. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Sahne unterheben. Rosinen, den geraspelten Apfel, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und den Teig in Muffinförmchen füllen.  
Bei 180-200° ca. 25 Minuten backen.
-