

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

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

41. Kalenderwoche 2016 / 10.10. - 15.10.

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Kürbis Butternut, Bioland Deutschland | | | 1Kg | 1,5Kg | 1,85Kg |
| Paprika rot, Bioland Deutschland | | 250g | 250g | 500g | 500g |
| Brokkoli, Demeter Deutschland | 400g | 400g | 400g | 400g | 800g |
| Porree, Bioland Deutschland | | | | 280g | 500g |
| Salat Batavia rot, Bioland Deutschland | | | 1x | 1x | 1x |
| Möhren, Demeter regional | 150g | 300g | 410g | 500g | 940g |

Regionale Kiste: gleicher Inhalt wie Groß (10€)

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik | | | | 900g | 900g |
| Apfel Pinova, Demeter regional | 430g | 570g | 750g | 1Kg | 1,5Kg |
| Birne Bürgermeister/Charneux, Demeter Deutschland | 250g | 500g | 750g | 1Kg | 1,25Kg |
| Pflaumen schwarz Angeleno, Demeter Spanien | | 250g | 500g | 750g | 1Kg |
| Trauben Red Globe, Demeter Italien | | | 590g | 680g | 1Kg |

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot frei geschoben

Zutaten: Wasser, Schilffroggen, Rübensirup, Sesam, Meersalz, Koriander, Dekor: Dinkel, Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl, Sauerteig und Hefe

500g
2,99 €
2,59 €



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 Kasten Kastenbrot

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

1000g
4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Batavia Salat
- * 1 Birne
- * 100g Trauben
- * 75 g Weichkäse
- * 2 EL Apfelessig
- * 4-5 EL Olivenöl
- * 1 TL Senf
- * 1 TL Honig, Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Salat putzen, waschen und in klein zupfen. Apfelessig, Olivenöl, 2 EL Wasser, Senf, Meersalz, Honig und Pfeffer verrühren. Den Käse in Würfel schneiden. Die Birne waschen, entkernen, in Spalten schneiden und im Dressing wenden. Trauben waschen und entkernen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Die Trauben und die Käsewürfel darüber geben und die Birnenspalten mit dem Dressing darauf verteilen.

Kürbis-Schnitzel

- * 1 Butternut Kürbis
- * 1 Prise Muskat
- * 1 Prise Salz
- * Öl

Den Kürbis schälen, in Scheiben schneiden, ca. 0,5 cm dick. Dabei das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben mit etwas Salz und Muskat bestreuen und in die Pfanne geben. Mehrmals zwischendurch wenden, damit sie nicht anbrennen. Die Schnitzel sind fertig, wenn die Gabel nicht mehr steckenbleibt.

Brokkoli in Mandelmilch

- * 1 kg Brokkoli
- * 200 ml Mandelmilch
- * 2 Handvoll gehobelte Mandeln
- * 1 Prise Salz

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk von der harten Schale befreien und ebenfalls klein schneiden.

In einer weiten Pfanne mit Deckel so viel Mandelmilch einfüllen, bis der Boden gut bedeckt ist. Die Angabe 200 ml kann je nach Größe der Pfanne variieren, es kann auch mehr sein. Dann den Brokkoli und die Mandeln zugeben und den Deckel auflegen. Einmal aufwallen lassen und danach die Hitze massiv reduzieren und den Brokkoli bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen lassen. Zum Abschluss salzen.
Dazu Reis oder Kartoffeln servieren.

Kürbis - Kuss

- * 1 Kg Kürbis
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 400 ml Kokosmilch
- * 200g Couscous
- * Rotwein
- * Olivenöl
- * Meersalz
- * Mühlenpfeffer

Den Kürbis schälen und das Kürbisfleisch würfeln. Die Zwiebeln in dünne Ringe und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen, dann das Kürbisfleisch dazu geben. 3-5 Min. schmoren lassen, damit der Kürbis das Aroma annimmt, dann die Kokosmilch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen, dann noch einen Schuss Rotwein zugeben. Zum Schluss den Couscous untermengen und quellen lassen, eventuell etwas Wasser dazu geben, wenn Flüssigkeit fehlt.

Frischkornbrei

- * 120 g Getreide, z.B. Weizen, Hafer, Gerste
- * 12 EL Wasser
- * 2 Äpfel
- * 2 Bananen
- * 2 Pflaumen
- * 400g Joghurt

5-10 Stunden vor dem Verzehr das Getreide grob mahlen (schroten). Mit Wasser mischen und im Kühlschranksquellen lassen. Kurz vor dem Verzehr den Apfel raspeln und die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Pflaumen in Stückchen schneiden.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Getreide und Joghurt vermischen.
