

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 •

45. Kalenderwoche 2016 / 7.11. - 12.11.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland		410g	410g	870g	870g
Paprika grün, Bioland, Deutschland	310g	330g	450g	890g	1000g
Strauchtomaten, kbA, Italien	240g	240g	420g	890g	1000g
Pastinaken, Demeter, Deutschland			500g	500g	1000g
Radieschen, Demeter, Deutschland					1 Bund
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1 Endiviensalat, 500g Möhren, 520g Paprika grün, 880g Pastinaken, 1 Bund Petersilie glatt

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Conference, Demeter, Deutschland			450g	890g	1000g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	330g	500g	670g	1000g	1340g
Orangen Navelina, kbA, Italien		450g	490g	890g	1000g
Clementinen, kbA, Italien	380g	380g	700g	750g	1010g
Grapefruit Star Ruby, kbA, Spanien			1x	1x	3x

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

Brote der Woche:



Dauerbrenner Roggen-Fein

Kastenbrot
Zutaten: Roggen, Wasser,
Meersalz, Sauerteig

1000g
3,99 €
3,89 €



Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken,
Gerstenflocken, Weizenschrot,
Roggenschrot, Sesam, Leinsamen,
Meersalz, Sauerteig

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaat Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen,
Weizen, Saatenmischung,
Hafer-, Gersten-, Reisflocken,
Hirse, Meersalz, Sauerteig und
Hefe

1000g
4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Endiviensalat
- * 2 Äpfel
- * 4 TL Butter
- * 1 EL Honig
- * 150ml Apfelsaft
- * 1 TL Gemüsebrühepulver
- * 3 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 6 EL Olivenöl
- * halber Bund Petersilie

Apfel mit einem Entkerner durchstoßen und je einen TL Butter darauf geben. 20 Minuten im Backofen bei 190° backen. Salat putzen und in ganz dünne Streifen schneiden. Honig mit Apfelsaft, Gemüsebrühepulver, Apfelessig, Pfeffer und Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie fein hacken und zum Dressing geben. Den Salat auf Tellern verteilen. Die noch warmen Äpfel vierteln, jeweils zwei Viertel auf einem Salat anrichten und mit dem Dressing begießen.

Pastinakensüppchen

- * 500 g Pastinaken
- * 2 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * halber Bund Petersilie
- * 1 Becher Sahne

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pastinake (gebürstet und ungeschält) und Kartoffel (geschält) in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Petersilie sowie die Butter mit der Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken (wer hat, Muskatnuss frisch reiben) und auf Tellern portionieren. Sahne steif schlagen und jeweils einen Klecks zur Suppe geben und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Möhrenauflauf mit Nüssen

- * 800g Möhren
- * 1 Stück Schale von einer halben Orange
- * 150g würziger Bergkäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 Zweige Rosmarin
- * 4 Knoblauchzehen
- * 200g Schmand
- * 4 Eier
- * 1 Prise scharfes Paprikapulver
- * 2 EL Butter für die Form und zum Belegen
- * Sonnenblumenkerne

Möhren gut bürsten und längs vierteln. In einem weiten Topf ca. 5cm hoch Wasser aufkochen und salzen. Möhren darin zugedeckt bei großer Hitze ca. 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Eine flache Form mit Butter einfetten. Möhren mit einer Schaumkelle heraus heben und in die Form geben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln fein hacken. Knoblauch und Orangenschale ebenfalls fein hacken. Alles über die Möhren streuen. Käse fein reiben, mit Schmand und Eiern verrühren. Eiermasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und über den Möhren verteilen. Die übrige Butter klein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen auf das Gemüse streuen. Auflauf im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Dazu passt ein Endiviensalat mit Öl-Essig-Dressing und Brot.

Pastinake mit Hirse und Zitronensoße

- * 400g Pastinake
- * 100g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 6 EL Olivenöl
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 6 EL Butter
- * 200g Hirse
- * Saft einer Zitrone
- * 1 Bund Petersilie

Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. Pastinaken und Möhren gut bürsten (nicht schälen) und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Gemüswürfel darin leicht anbraten, dabei salzen und pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Das Gemüse anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Hirse-Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Birnen-Crumble

- * 170 g Weizenvollkornmehl
- * 80 g Honig
- * 1 Eigelb
- * 90 g Butter
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * halber TL Vanille

Für die Füllung:

- * 500 g Birnen
- * 1 EL Butter
- * 2 EL Aprikosen-Likör (ersatzweise 1 EL Zitronensaft)
- * 200 ml Sahne

Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.

Für die Füllung: Die Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Likör beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen. Mit geschlagener Sahne servieren.