

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 •

46. Kalenderwoche 2016 / 14.11. - 19.11.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Italien				1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland				480g	1340g
Mini Gurke, kbA, Spanien			1x	1x	2x
Mangold bunt, Demeter, Deutschland		630g	630g	630g	1020g
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland		1000g	1000g	1000g	1340g
Lauchzwiebeln, Demeter, Deutschland	1 Bund			1 Bund	1 Bund
Ackerpille, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x

Regionale Kiste: 910g Möhren, 850g Mangold, 1120g Kürbis Butternut, 1x Bundzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Alex Lukas, Demeter, Deutschland	320g	350g	510g	1000g	1000g
Apfel Idared, Demeter, Deutschland	440g	500g	1000g	1530g	1530g
Kaki, kbA, Spanien		1x	3x	3x	3x
Clementinen, Demeter, Spanien		500g	1000g	1520g	1520g
Trauben rot kernlos Crimson, kbA, Italien					750g

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, Roggen und Weizen, Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse, Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe und Sauerteig

750g
 4,89 €
3,89 €



Gersten-Seele Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, Haferflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Schweizer Krustenbrot frei geschoben
 Zutaten: Weizen, Wasser, Buttermilch, Roggen, Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g
 3,99 €
3,59 €

LOGONA und SANTE BERATUNGSTAG mit Naturkosmetikerin Anke

Lernen Sie die neue Sante Gesichtspflege kennen! Schmicktipps für ein festliches Make-up! Persönliche Beratung zu den LOGONA Haarfarben! Sie sind herzlich zu einer individuellen Beratung und einem persönlichen Make-up eingeladen!

Donnerstag, den 17. November 2016
 10:00 - 18:00 Uhr in der Kosmetikabteilung

Die „**Ackerpille**“ bezeichnet den schon im 16. Jahrhundert bekannten Weißkohl-Urtyp. Auf Grund ihrer typischen ovalen Form wird diese Kohlsorte „Ackerpille“ genannt. Dieser Kohl schmeckt mildwürzig, hat eine lockere Struktur, riecht nicht bei der Zubereitung und bläht nicht. Gesund und sehr zart, kann man die Ackerpille auch roh als Salat genießen. Leider ist diese alte Sorte wegen ihrer anspruchsvollen Aufzucht eine zeitlang in Vergessenheit geraten. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Ackerpille-Möhren-Auflauf

- * 1 Ackerpille
- * 2 Möhren
- * 1 rote Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 200ml Sahne
- * Gemüsebrühe
- * Muskatnuss, Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl

Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Blätter waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Möhren waschen, bürsten und in feine Scheiben hobeln. Paprika in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Dann die Möhre und Paprika dazu geben und kurz mit dünsten. Kohlstreifen nach und nach dazu geben, mit Gemüsebrühe bestäuben und alles miteinander verrühren. Etwas Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Wärmezufuhr bissfest garen. Anschließend die Sahne dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken und noch ein bisschen ziehen lassen. Dazu passen Pellkartoffeln z.B. mit Kräuterquark.

Roter Linseneintopf mit Mangold

- * 500g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 250g Kartoffeln
- * 250g Rote Linsen
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 TL Kräuter der Provence
- * 750ml Gemüsebrühe
- * Meersalz und Mühlenpfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten. Quer in Streifen geschnittenen Mangold und klein gewürfelte Kartoffeln, sowie die Linsen und Kräuter der Provence untermengen und drei Minuten unter ständigem Rühren dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 25 Minuten auf mittlerer Flamme unter gelegentlichem Rühren köcheln. Sind die Linsen dann noch nicht weich genug, einfach noch ein paar Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous mit Mangoldgemüse

- * 600-800g Mangold
- * 4 große Zwiebeln
- * 3 Möhren
- * 3 Knoblauchzehen
- * 4 EL Olivenöl
- * 1 TL Kurkuma
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 300 g Couscous
- * 1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer
- * ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- * halber Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, den Knoblauch grob hacken und Mangold in 1 cm breite Streifen schneiden (Strunk und Grün trennen). In einer großen Pfanne oder großem Topf das Öl erhitzen und alles Gemüse (bis auf das Grün) auf einmal kurz anbraten. Ein bisschen Gemüsebrühe beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. 600ml Gemüsebrühe mit den eingerührten Gewürzen zum Gemüse geben. Die letzten Minuten das Grün ebenfalls dazu geben und mitgaren. Falls nötig, etwas nachsalzen. Den Couscous langsam einrieseln lassen, gut umrühren und wenn es köchelt den Deckel aufsetzen und auf die Seite stellen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Gebackener Apfel mit Himbeer-Vanilleschaum

- * 4 Äpfel
- * 3 EL Zitronensaft
- * 2 EL Akazienhonig
- * halber TL Vanille
- * 2 EL Butter
- * 100 g Sahne
- * 100 g Joghurt
- * 1 EL Himbeermarmelade
- * 1 EL Kakaopulver

Äpfel in der Mitte ausstechen. Den Apfel in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Form ziegelartig in Reihen legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter, Honig und die Vanille leicht erwärmen, gut verrühren und die Apfelscheiben damit beträufeln. 180° im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Sahne steif schlagen. Honig, Himbeermarmelade und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Butteräpfel auf Tellern anrichten und mit einer Schaumhaube krönen. Mit Kakao bestreut servieren.