

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 •

52. Kalenderwoche 2016 / 27. - 31.12.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Rucola Schale, kbA, Italien		125g	125g	125g	125g
Möhren, Bioland, Deutschland			460g	750g	750g
Butterrübchen gelb, kbA, Frankreich	380g	500g	500g	640g	990g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	400g	400g	400g	600g	600g
Artischocken violett, kbA, Italien				2x	3x
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			590g	590g	860g

Regionale Kiste: 750g Möhren, 1000g Rote Bete, 860g Süßkartoffeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1010g	1020g
Apfel Pinova, Demeter, regional	500g	500g	500g	1000g	1500g
Blutorange, Moro, Demeter, Italien			670g	670g	1000g
Clementinen, kbA, Italien	330g	500g	500g	1000g	1500g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		670g	670g	670g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Sauerteig

500g
3,49 €
2,99 €



Saatenseele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
4,49 €
3,99 €

Feiertagsplanung: Am 31.12. haben wir bis 14 Uhr geöffnet. Ein Gläschen Prosecco geht aufs Haus (10-13Uhr). Im Lieferdienst wird auch gefeiert, hat aber hoofentlich keine Auswirkung auf die normalen Liefertermine :-)



Salat der Woche

*Wir wünschen Euch ein
besinnliches Weihnachtsfest!*

herzlichst, Eure MOMOs

- * 300g Butterrübchen
- * 100g Möhren
- * 3 Clementinen
- * 1 Zitrone
- * 1 EL Honig
- * 100ml Sahne
- * handvoll gehackte Walnüsse

Die Rüben gut bürsten und ganz fein raspeln. Die Möhren auch bürsten und grob oder fein raspeln. Die Schale von Orange und Zitrone abschaben und zum Salat geben. Die Früchte auspressen und zum Salat geben. Ebenso den Honig (flüssiger verteilt sich besser), Sahne und die gehackten Walnüsse. Alles gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr erfrischend.

Möhren mit Petersiliensahne

- * ca. 500g Möhren
- * 3 EL Butter
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Prise Muskatnuss
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 200g Schmand
- * 2 EL gehackte Petersilie

Möhren je nach Größe gut bürsten und längs vierteln. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Möhren zufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (Soße um ein Drittel einkochen). Schmand einrühren und nach Belieben abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Naturreis. Und ein Bratling oder einfach ein Spiegelei.

Gemüsepudding mit Apfelmus

- * 350g Möhren
- * 350g Butterrübchen
- * 600g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahltes Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl

Möhren gut bürsten, Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Apfelmus servieren.

Apfelmus selbst gemacht

- * 4 große Äpfel
- * 4 TL Zitronensaft
- * 2 Msp Vanille
- * halber TL Zimt, je nach Geschmack
- * 1 EL Honig

Ungeschälte Äpfel sehr fein reiben und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Vanille, Honig und Zimt abschmecken. Wenn die Äpfel sehr süß sind, wird der Honig wahrscheinlich gar nicht benötigt.

Silvestereintopf: Vegetarischer Borschtsch

- * 400g Rote Bete
- * 400g Butterrübchen
- * 400g Spitzkohl
- * 400g Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauch
- * 1 Bund Dill
- * 800g Tomate (gehackt, Dose)
- * 4 EL Butter
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 1 TL Paprikapulver
- * 2 TL Kümmel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Essig
- * 4 EL Schmand oder frischen Sahne-Meerrettisch

Zwiebel und Knoblauch **feine** Streifen schneiden. Kohl putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, Rote Bete, Butterrübchen gut bürsten und alles in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einem weiten Topf zerlassen und alles klein Geschnittene mit Tomatenmark unter Rühren etwa 2 Minuten darin anbraten. Brühe, Paprikapulver und Kümmel dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten **kochen**. Nach 10 Minuten die Tomaten zufügen und weiter kochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen. Schmand bzw. Sahnemeerrettisch und Dill zum Eintopf servieren.

Dazu ein einfaches Vollkornbrot mit Butter.