

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail:
 abo@bioladen.com
 info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Büro o228 - 46 27 65
 • Fax - 97 20 695
 • Thekenfon - 54 90 73
 • Abofon - 54 90 70
 • Abo-SMS o151-301 53229
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 9503

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

• 44. Kalenderwoche 2013 - 28.10.-02.11. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Endiviensalat, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland				540g	920g
Romanesco, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien			300g	900g	1000g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	160g	300g	560g	1000g	1500g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Endiviensalat, 750g Möhren, 1x Romanesco, 2x Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Pinova, Demeter, regional	340g	540g	810g	1000g	1000g
Birne Conference, Demeter, regional	310g	500g	750 g	750 g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Kiwi Gold, Demeter, Italien			420g	420g	600g
Clementinen, kbA, Italien		250g	420g	750 g	1000g

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

Brote der Woche:



Hokkaido-Brot frei geschoben

Zutaten: 50%Roggen,
 50%Weizen 550, belebtes
 Wasser, Hokkaido-Kürbis,
 Natursauer, Hefe, Meersalz

500 g
 NEU
 2,80 €



Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Roggen
 1150, Hefe und Sauerteig

750 g
 anstatt 4,49 €
 3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
 Dinkel, Sesam, Leinsaat,
 Sauerteig und Hefe

1000 g
 anstatt 4,49 €
 3,99 €

Rettich-Möhren-Salat

- * 250g Rettich
- * 250g Möhren
- * 1 Apfel
- * 2-3 EL Zitronensaft
- * etwas Meerrettich
- * Schuss Sonnenblumenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Zitronensaft mit dem Meerrettich, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. Anschließend das Öl begeben und nochmals gut verrühren. Den Rettich gut bürsten und mit einer Raffel fein reiben und in die Soße geben. Die Möhren ebenfalls waschen, fein reiben und auch zur Soße geben. Den Apfel grob stifteln. Alles gut vermischen und gut durchziehen lassen. Wer möchte, kann den Salat mit Walnüssen oder Sonnenblumenkernen ergänzen.

- bitte wenden -

Rettich-Kartoffel-Suppe

- 600g Kartoffeln
- 300g Rettich
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- Meersalz,
Mühlenpfeffer
- 1 Glas Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200g Schlagsahne

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Topf andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kochen bis der Weißwein verdunstet ist, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Rettich waschen und gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Die Sahne zufügen und alles pürieren. Je nach Geschmack können Sie die Suppe noch mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Endiviengemüse mit Pellkartoffeln

- 1 Endiviensalat
- 1 Zwiebel
- 100 g Räuchertofu
- halbes Glas Wasser
- halber Glas Weißwein
- Olivenöl
- 1 Glas Kichererbsen
- etwas Rosmarin

Endiviensalat gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Endiviensalat dazu geben, bis er zusammenfällt. Wasser und Wein dazu geben, ebenso Rosmarin und Kichererbsen. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Romanesco in Senfsoße mit Naturreis

- 1 Romanesco
- 1 Zwiebel
- Meersalz, Mühlenpfeffer
- etwas Butter
- etwas fein gemahlene Vollkornmehl
- 250ml Gemüsebrühe
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 4-5 EL Schmand

Romanesco als ganzes in wenig Salzwasser zugedeckt nicht zu weich dünsten. Inzwischen die Zwiebel sehr fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Romanesco abgießen und den Kochsud direkt in die Soße geben. Schmand einrühren. Eventuell noch einmal kurz köcheln lassen. Den Romanesco als ganzen Kohl servieren und mit der Soße begießen.

Mit Naturreis servieren.

Zimtapfel mit Schmand

- * 3 Äpfel
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Zimt
- * 1-2 EL Honig
- * 100 g Sahne
- * 1 Becher Schmand
- * handvoll Mandelsplitter

Die Äpfel reiben und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Dann mit der Hälfte des Zimts, Honig und Schmand verrühren. Die Sahne mit dem restlichen Zimt steif schlagen und vorsichtig unter die Obstcreme heben.

Mit Mandelsplittern verzieren.