

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 •

41. Kalenderwoche 2014 / 06.10. - 11.10.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1x	1x	1x
Kohlrabi blau, Bioland, Deutschland	1x	1x	3x	3x	3x
Paprika rot, kbA, Spanien				360g	1x
Rote Bete, Bioland, Deutschland	580g	580g	580g	1000g	1000g
Möhren, Bioland, Deutschland		280g	580g	720g	1000g
Zuckermais, Bioland, Deutschland		2x	2x	4x	5x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Kopfsalat rot, 3 Kohlrabi blau, 580g Rote Bete, 580g Möhren, 2 Zuckermais

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, Uurú, kbA, Ecuador	500g	500g	1000g	1000g	1760g
Satsuma grünlich, kbA, Italien				500g	500g
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien				1000g	1000g
Pflaumen schwarz Angeleno, Demeter, Spanien			550g	820g	1000g
Apfel Santana, Demeter, regional	500g	670g	1000g	1000g	2000g
Birne Conference, Naturland, Deutschland		570g	1000g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

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

500g
anstatt 2,99 €
2,60 €



Apfelwichtel in einer Dose gebacken

Zutaten: Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig, frische geriebene Apfel, Honig, Salz, belebtes Wasser, Hefe

350g
NEU
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Außerdem in der Aktion bei DLS: Schokobirnschnitte 2,30 €, Apfelwalnusstange 1,10 €

Salat der Woche

- * Rote Bete, Möhren, Äpfel zu gleichen Anteilen (100g pP)
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Senf
- * Saft einer Zitrone
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer möchte, noch einen Schuss Sahne

Rote Bete und Möhren fein raspeln. Äpfel grob stifteln. Restliche Zutaten zum Salat geben und gut vermischen.

Ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt auch noch sehr lecker am nächsten Tag.

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

* 750 g Rote Bete	Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (den Apfel nicht mitkochen).
* 2 kleine rote Zwiebeln	
* 1 Apfel	
* 2 EL Butter	
* 800 ml Gemüsebrühe	
* 1 TL Majoran	
* 100 g Schmand	Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen und mit den Preiselbeeren bestreuen.
* 2 EL frischer Zitronensaft	
* 2 EL Meerrettich (in unserer Kühltheke)	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* 4 TL getrocknete Preiselbeeren	

Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme mit Pellkartoffeln

* 200g Möhren	Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle heraus nehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen. Mit Pellkartoffeln servieren.
* 2 Kohlrabi	
* 2 Zwiebeln	
* halber Bund Schnittlauch	
* 100g Frischkäse	
* 1 EL Butter	
* 1 EL Olivenöl	
* 200ml Gemüsebrühe	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	

Buntes Gemüserisotto

* 1 Zwiebel	Zwiebel fein hacken, Möhre bürsten und klein würfeln. Maiskolben abschaben. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Dann den Reis dazu geben und unter Rühren glasig werden lassen.
* 1 Möhre	Die Hälfte der Brühe dazu gießen und etwa 12 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Öfter umrühren (wichtig) und immer wieder Brühe nachgießen. Der Reis sollte immer etwa 1cm Flüssigkeit über sich haben.
* 1 Maiskolben	Die gefrorenen Erbsen dazu geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne dazu geben sowie die Würstchen (wer möchte) und weitere 3-5 Minuten bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Parmesan unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
* 100g TK-Erbsen	
* 100ml Sahne	
* 500ml Gemüsebrühe	
* Olivenöl	
* 200g Risottoreis	
* 40g frisch geriebener Parmesan	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* wer möchte, mit Tofuwürstchen oder Werner's Würstchen	

Warmer Apfelkuchen mit Schlagsahne

* 5 Äpfel	Die Butter mit dem Handrührgerät so lange rühren, bis sie weißlich ist und an Volumen sichtbar zugenommen hat. Den Honig unterrühren. Eigelb, Zitronensaft einer halben Zitrone und Rum dazu geben und die Masse rühren, bis sie cremig ist. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 160° C vorheizen.
* 250g Butter	Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver gut mischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Buttermasse ziehen. Den Teig gleichmäßig auf das gefettete Backblech geben. Die Apfelscheiben schuppenartig etwas in den Teig drücken.
* 200g Honig	Den Kuchen auf mittlerem Einschub ca. 30 Min. backen. Noch warm mit Schlagsahne servieren und mit Zimt bepudern.
* 3 Eigelb	
* halbe Zitrone	
* 4 EL Rum	
* 2 EL Honig	
* 2 Eiweiß	
* 300g Weizenvollkornmehl fein gemahlen	
* 1 Tüte Weinsteinbackpulver	
* 500ml Flasche Sahne	
* etwas Zimt	
