

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 •

43. Kalenderwoche 2015 / 19.-24. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	510g	540g		1020g	1280g
Staudensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Ackerpille (Kohl), Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Süßkartoffel, Naturland, Spanien		730g	730g	1200g	1500g
Zucchini rund, kbA, Spanien			400g	750g	750g

Regionale Kiste: 2 Hokkaido Kürbisse, 1280g Möhren, 1x Staudensellerie, 1 Ackerpille Kohl

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!

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1500g
Apfel Topaz, Demeter, regional	470g	640g	1000g	1050g	1490g
Birne Vereinsdechant, Naturland, Deutschland	310g	310g	650g	1000g	1000g
Clementinen, kbA, Italien		450g	640g	1000g	1200g
Granatapfel, kbA, Spanien			1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



Delikatess Brot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Hefe, Sauerteig

1000g
 anstatt 4,80 €
3,80 €



Apfelwichtel

Zutaten: Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig, frische geriebene Äpfel, Honig, Meersalz, belebtes Wasser, Hefe

ca. 350g
 anstatt 3,49 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750g
 anstatt 3,99 €
3,59 €

Sprechstunde bei Momo :-) Das Abofon - rund um den Lieferdienst - unter 0228- 54 90 70
 Momo-Zuza hat ein Ohr: Dienstags und donnerstags von 19 bis 21 Uhr sowie samstags von 10 bis 13 Uhr.

Staudensellerie mit Birnen und Dipp

- * 2 Birnen
- * 1 Staude Stangensellerie
- * etwas Zitronensaft
- * 100g Roquefort
- * 100g Naturjoghurt
- * etwas Meersalz

Die Birnen waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in dünne Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Stangensellerie vom Strunk lösen, waschen, eventuell die Fäden abziehen und die Stangen halbieren. Für den Dipp Roquefort in Stücke schneiden und mit dem Joghurt pürieren. Mit Salz abschmecken. Auf einem großen Teller die Birnenspalten und Stangensellerie anrichten und mit dem Dipp servieren.

bitte wenden ->

Herbstsalat mit Sesamkürbis

- * 400g Hokkaido Kürbis
- * 2 Stangen Staudensellerie
- * 1 rote Zwiebel
- * 100g Radicchio
- * 150g kernlose Weintrauben
- * 1 Knoblauchzehe
- * Balsamico Bianco, großzügig Sesamöl
- * je 2 TL Honig und Dijon-Senf
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer
- * 50g Sesam
- * 2 EL Zitronensaft
- * 2 Msp gemahlene Koriander

Essig, Senf und Honig verrühren. 8 EL Sesamöl unterrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in ganz feine Ringe schneiden. Trauben waschen und halbieren.

Kürbis säubern, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Eine zweite Pfanne zur Hand nehmen. Je 2 EL Sesamöl in jeder Pfanne erhitzen. Die Kürbisspalten darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 4-5 Minuten braten, bis sie fast gar sind. Mit Zitronensaft ablöschen. Sesam hinzufügen, mit Koriander würzen und 1-2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Radicchio, Zwiebelringe, Staudensellerie und Weintrauben mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Mit Kürbisspalten belegt servieren.

Überbackene Bataten (Süßkartoffeln)

- * 800g Süßkartoffeln
- * 6 Eier Größe S
- * 250ml Sahne
- * 50g geriebener Parmesan
- * 12 Blätter Salbei
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer
- * Olivenöl

Bataten gut waschen und bürsten. In Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. In einer großen Auflaufform bei ca. 200° ungefähr 25 Minuten backen (schon jetzt schmecken die Süßkartoffeln sehr lecker und Sie müssen das Rezept nicht fortsetzen). Bataten heraus nehmen und die Ofentemperatur auf 160° reduzieren.

Eier, Sahne, Pfeffer und Parmesan verquirlen und leicht salzen. Über die Süßkartoffeln gießen und mit den gehackten Salbeiblättern bestreuen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und weitere 15 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Ackerpille-Möhren-Auflauf

- * 1 Ackerpille
- * 2 Möhren
- * 1 rote Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 200ml Sahne
- * Gemüsebrühe
- * Muskatnuss, Meersalz, Mühlent Pfeffer
- * 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.

Granatapfel mit Bananchips

- * 1 Granatapfel
- * 1 Tasse Bananchips
- * 20-40ml Orangenlikör
- * 200g Joghurt
- * 250ml Sahne
- * Honig
- * etwas geraspelte Mintschokolade
- * Vanille

Die roten Samenkapseln aus der Schale des Granatapfels lösen. Mit Joghurt, Likör, Honig und ein bisschen Vanille vermischen. 2/3 der Bananchips zerdrücken und mit der geschlagenen Sahne mischen. Die Frucht-Joghurt-Mischung erst kurz vor dem Servieren mit der Bananensahne mischen und in Gläser füllen (sonst weichen die Chips zu sehr auf und das „Krispige“ ist weg).

Mit den restlichen Bananchips und geraspelter Mintschokolade dekorieren (mit Mintschokolade passt sehr gut zum Granatapfel, aber andere Schokolade geht natürlich auch).
