

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 •

42. Kalenderwoche 2016 / 17.10. - 22.10.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	120g			500g	500g
Aubergine, Demeter, Spanien		250g	250g	400g	800g
Paprika orange, kbA, Spanien		250g	480g	550g	880g
Spinat, Bioland, Deutschland	450g	450g	600g	800g	1000g
Wirsing, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x

Regionale Kiste: 1x Endivie, 620g Möhren, 800g Spinat, 1x Wirsing

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	1000g
Birne Conference, Demeter, Deutschland	250g	500g	500g	750g	1000g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	500g	500g	1000g	1070g	1850g
Clementinen, Demeter, Italien		430g	580g	800g	1000g
Trauben Regal kernlos, kbA, Italien			400g	800g	1000g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot kleines Kastenbrot

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

500g
 3,49 €
 2,99 €



Vinschgauer Laibchen

Zutaten: Wasser, Roggenmehl 1150, Weizenmehl 1050, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Hefe, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Schabzigerklee

300g
 2,69 €
 2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,49 €
 3,99 €

Salat der Woche

- * vier große Hände Spinat
- * 3 Möhren
- * 1 Paprika
- * 1 Apfel
- * handvoll Kürbiskerne
- * Olivenöl, Apfelessig (od. Kräuteressig)
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * wer möchte, etwas Fetakäse

Spinat gut waschen und etwas kleiner schneiden. Möhren fein raspeln, Paprika würfeln, Apfel stifteln. Wer Fetakäse zufügen möchte, diesen klein schneiden.

Alles mit den Soßenzutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Kürbiskerne entweder so zufügen oder in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten.

Geröstete Aubergine nach chinesischem Rezept (Kao Qiezi) für zwei Personen

- * 1 große Aubergine
 - * 1 Knolle Knoblauch
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz
 - * halber Teelöffel Honig
- Alle „Auberginenfans“ sollten dieses Gericht mal ausprobieren! Es schmeckt phantastisch! Lieben Gruß von Sandra
- Komplette Aubergine für fünf Minuten im Backofen bei mittlerer Hitze „grillen“. In der Zeit fein gehackten Knoblauch (ja, die ganze Knolle) und Zwiebeln in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Dann die Aubergine längs teilen, so dass Sie zwei Hälften haben. Knoblauch-Zwiebel-Gemisch auf den Hälften verteilen. Mit einer Prise Salz würzen und den Honig darauf träufeln. Dann nochmals in den Backofen und bei mittlerer Hitze weitere 8-12 Minuten grillen. Die Auberginenscheiben können so serviert werden und das Auberginenfleisch wird „heraus gelöffelt“. Die Schale ist bei diesem Zubereiten nicht mehr so schmackhaft (etwas hart).
-

Überbackener Spinat

- * ca. 1000g Spinat
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * halbe Chilischote oder Cayennepfeffer
 - * Olivenöl
 - * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 EL Butter
- Für die Soße:
- * 1 EL Butter
 - * 1 EL Vollkornmehl
 - * 250ml Sahne oder Vollmilch
 - * 50g geriebenen Parmesan
 - * Saft einer halben Zitrone
 - * Muskatnuss, Kräutersalz, Pfeffer
- Spinat säubern und die Blätter in Streifen schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Spinat und gehackte Chilischote hinein geben, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter untermischen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen und vom Herd nehmen.
- Für die Soße in einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Nach und nach die Sahne bzw. Milch dazu gießen und unter Rühren cremig einköcheln. Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Parmesans einrühren. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen.
- Spinat in eine Auflaufform füllen, die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 5 Minuten überbacken.
- Dazu empfehle ich Butterspätzle oder Naturreis.
-

Penne mit Paprikagemüse

- * 300g Paprika Orange
 - * Olivenöl
 - * 50g Ziegenkäse
 - * 120g Speisequark 40%
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 400g Vollkornpenne
 - * 60g Kürbiskerne
 - * wer hat, frische Petersilie
- Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180° backen. Die weichen Paprika mit dem Ziegenkäse und dem Quark mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren (die Kürbiskerne vorher in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften). Die Petersilie hacken und die Nudeln damit überstreuen.
-

Möhren-Kartoffelgratin mit Apfel

- * 400g Kartoffeln
 - * 600g Möhren
 - * 400g Apfel
 - * 1 EL Butter
 - * 200ml Sahne
 - * 200ml Gemüsebrühe
 - * 1 TL roter Pfeffer
 - * Meersalz, Muskat
 - * 180g Emmentaler
- Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Möhren gut bürsten und in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Möhren und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne und Gemüsebrühe mit dem roten Pfeffer aufkochen, 10 Minuten einköcheln und mit Salz und Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180° ca. 25 Minuten backen.
-

Heiße Birnengrütze mit Eis

- * 3 Birnen und 1 Zitrone
 - * 150ml Webers Apfelsaft
 - * 1 TL Honig
 - * 1 TL Speisestärke
 - * Vanilleeis
- Birnen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Fruchtsaft mit dem Saft der Zitrone und Honig erwärmen und die Birnenstücke darin etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Topf von der Flamme nehmen, Speisestärke einrieseln, durchrühren und fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Je zwei Kugeln Vanilleeis auf Tellern verteilen und mit der heißen Birnengrütze begießen.
-