

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 •

47. Kalenderwoche 2016 / 21.11. - 26.11.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				140g	150g
Möhren, Demeter, Deutschland		360g		750g	850g
Kohlrabi weiß, kbA, Italien		1x	1x	1x	1x
Hokkaido, Bioland, Deutschland			1000g	1310g	1310g
Brokkoli, kbA, Italien	500g	520g	520g	520g	1000g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			550g	560g	880g

Regionale Kiste: 1010g Möhren, 1760g Hokkaido, 660g Süßkartoffeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Conference, Bioland, Deutschland			310g	510g	1000g
Apfel Boskoop, Demeter, Deutschland			1000g	1000g	1500g
Orange Navelina, kbA, Spanien		840g	840g	1000g	1340g
Clementinen, kbA, Italien	840g	840g	1000g	1000g	1050g
Granatapfel Hicaz, kbA, Türkei				2x	2x

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,
Buchweizen, Meersalz,
Sauerteig

1000g
4,69 €
3,89 €



Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken,
Gerstenflocken, Weizenschrot,
Roggenschrot, Sesam, Leinsamen,
Meersalz, Sauerteig

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Schweizer Krustenbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser,
Buttermilch, Roggen, Meersalz,
Sauerteig, Hefe

750g
3,99 €
3,59 €

Dr. Hauschka-BERATUNGSTAG mit Naturkosmetikerin Christina Heinrichs

Zur Weihnachtszeit ist Festtagszeit!

Schmicktipps für ein Festtags-Make-up von Christina Heinrichs.

Sie sind herzlich zu einer individuellen Beratung und einem persönlichen Make-up eingeladen!

Mittwoch, den 23. November 2016
10:00 - 17:00 Uhr in unserer Kosmetikabteilung

Feldsalat mit Clementinen

- * 150g Feldsalat
- * 2 Clementinen
- * 2 Scheiben Vollkornbrot
- * Olivenöl
- * 1 Paket Kresse
- * 150g Naturjoghurt
- * 2 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Feldsalat putzen, waschen und trocknen. Brot würfeln und in 1 EL Olivenöl in der Pfanne anrösten. Kresse abschneiden und mit Joghurt, Apfelessig, Pfeffer und Salz und 4 EL Olivenöl verrühren. Clementinen zerteilen. Feldsalat auf Tellern portionieren, mit Clementinen und Croûtons belegen und mit dem Dressing beträufeln.

Brokkolicremesüppchen

- * 500g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Olivenöl
- * 2 TL Currypulver
- * 750ml Gemüsebrühe
- * 250g Schmand
- * Meersalz

Brokkoli in Röschen teilen. Strunk würfeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Currypulver unterrühren, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den gewürfelten Brokkoli-Strunk und die Röschen 10 Minuten garen. Die Hälfte der Röschen entnehmen und den Rest mit dem Zauberstab pürieren. Schmand einrühren, Röschen wieder zugeben und mit Curry und Salz abschmecken.

Brokkoli-Birnensalat

- * 300g Brokkoli
- * 2 Birnen
- * 1 Salat
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 TL Honig
- * 50ml Gemüsebrühe
- * 100ml Apfelsaft
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * 50g Roquefort

Brokkoli im Ganzen aufrecht stehend (unten gerade abschneiden) in leicht gesalzenem Wasser acht Minuten kochen. Abtropfen lassen und die Röschen vom Strunk trennen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Honig mit Gemüsebrühe, Apfelsaft, Apfelessig, Pfeffer, Salz und Olivenöl in einem geschlossenen Behälter gut schütteln. Den Käse zerbröseln, zum Dressing geben und leicht umrühren, so dass sich nur ein wenig Käse in die Flüssigkeit löst. Birnen vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit dem Brokkoli und dem Dressing gut unterheben und auf einem frischen Salatbett anrichten.

Süßkartoffelpuffer mit frischem Birnenkompott

- * 750g Süßkartoffeln
- * 3 Birnen
- * 100ml Sahne
- * 2 Eigelb von 5-Eiern
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * Olivenöl
- * etwas Honig
- * etwas Zitronensaft

Die Süßkartoffeln etwa 20 Minuten kochen (mit Schale). Abgießen und mit der Sahne und den Gewürzen mit dem Zauberstab pürieren. Das Püree abkühlen lassen und die zwei Eigelbe einkneten. Olivenöl erhitzen und das Püree darin etwas flachgedrückt portionsweise (je Puffer etwa 2 EL) goldgelb braten. Für das Birnenkompott die Birnen vierteln und mit dem Mixer pürieren. Falls nötig, etwas Sahne dazu geben. Wer es gern süß mag, auch noch etwas Honig. Mit Zitronensaft beträufeln.

Süßkartoffel-Brownies nach MOMO-Kundin Anke

- * 600g Süßkartoffeln
- * 14 entsteinte Datteln
- * 80g gemahlene Mandeln
- * 100g Buchweizenmehl
- * 4 EL schwach entölter Kakao
- * 3 EL Honig
- * Messerspitze Salz
- * Schlagsahne zum Servieren

Ofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in dicke Würfel schneiden und mit ganz wenig Wasser 20 Minuten dünsten, bis sie ganz weich sind (wer hat, im Dampfgarer). Sobald sie fast auseinander fallen, aus dem Topf nehmen und zusammen mit den entsteinten Datteln pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Brownie-Mischung auf einem Backblech, ausgelegt mit Backpapier, verteilen. Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen. Dann in passende kleine Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.