

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

Büro o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
 54 90 73  
 Thekenfon  
 54 90 70  
 Abo-Notfon  
 Abo-SMS 0151-201 53229  
 Biometzger 47 83 39  
 Bistro 9737 9503

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

## 49. Kalenderwoche 2016 / 05. - 10.12.

| Gemüse:                                  | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Eisbergsalat, kba, Spanien               |               |             |             | 1x        | 1x         |
| Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland |               |             | 570g        | 570g      | 670g       |
| Romatomen, kba, Spanien                  | 290g          | 450g        | 450g        | 450g      | 890g       |
| Chinakohl, Naturland, Deutschland        |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |
| Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland   |               |             |             | 250g      | 420g       |
| Rote Bete, Bioland, Deutschland          | 400g          | 400g        | 400g        | 670g      | 740g       |
| Paprika Ramiro rot, kba, Spanien         |               | 300g        | 300g        | 420g      | 670g       |

**Regionale Kiste:** 670g Möhren Purple Haze, 1x Chinakohl, 420g Wurzelpetersilie, 740g Rote Bete

| Obst:                                 | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Bananen, Imo, Dominikanische Republik |               |             |             | 1000g     | 1470g      |
| Apfel Elstar, Demeter, Deutschland    | 420g          | 840g        | 840g        | 1170g     | 1170g      |
| Orange Navelina, kba, Italien         |               |             | 840g        | 1170g     | 1500g      |
| Clementinen, kba, Italien             | 420g          | 840g        | 840g        | 1170g     | 1370g      |
| Erdnüsse i.d. Schale 250g             |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |

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

### Brote der Woche:



#### Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe und Sauerteig

750g  
 4,29 €  
**3,79 €**



#### Saatenseele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000g  
 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g  
 3,99 €  
**3,59 €**

### Bester Bioladen

Bitte schenkt uns 1 Minute für eine Bewertung auf [bester-bioladen.de](http://bester-bioladen.de). Dort ist auch Raum für Kommentare die uns auch persönlich erreichen und die wir uns auch zu Herzen nehmen. Danke

### Rezepte-Tipp

guckt auch mal auf [bioladen.de/kochbuch](http://bioladen.de/kochbuch)

### Feiertagsplanung

Dieses Jahr liegen die Feiertage sehr arbeitnehmerunfreundlich :-)

Am 24. und 31.12 haben wir jeweils bis 14 Uhr geöffnet.

Am 2. Weihnachtsfeiertag ist geschlossen.

Alles andere ist business-as-usual, sowohl im Laden als auch im Liefersdienst.

## Rote-Bete-Salat mit Meerrettich

- \* 500 g Rote Bete
- \* 1 Apfel
- \* 2 EL getrocknete Cranberries
- \* 1 kleine Schalotte
- \* 1 Tomate
- \* 2 EL Balsamico Essig
- \* 2 EL Apfelsaft
- \* 2 TL körniger Senf
- \* 4 EL Olivenöl
- \* halber TL Honig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 EL Sahnemeerrettich

Rote Bete gut bürsten und fein reiben. Apfel etwas gröber raspeln. Alles zusammen mit den Cranberries vermischen. Mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Schalotte mit der Tomate, Essig, Apfelsaft und Senf mit dem Zauberstab zu einer Salatsoße pürieren. Öl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und unter den Salat mischen. Den Meerrettich mit zwei Teelöffeln zu kleinen Nocken formen und auf dem Salat anrichten.

---

## Leichte Chinakohlpfanne

- \* 1 Chinakohl
- \* 1 Apfel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Möhren
- \* Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 3 EL Sojasoße
- \* 3 EL Apfelsaft
- \* 3 EL Tomatensoße

Zwiebeln schälen und achteln. Möhren stifteln und mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Dann den geputzten und in Streifen geschnittenen Chinakohl sowie einen gestiftelten Apfel untermengen. Knoblauchzehe fein hacken und ebenfalls dazu geben. Alles kurz andünsten. Mit Sojasoße und Apfelsaft ablöschen, Tomatensoße einrühren und noch drei bis fünf Minuten bissfest garen. Mit Meersalz abschmecken und z.B. mit Reis servieren.

---

## Glühwein selbstgemacht

- \* 1 Flasche Öko-Rotwein
- \* 125ml Wasser
- \* 60g Rohrzucker
- \* 3 Nelken
- \* eine Viertel Stange Zimt
- \* Schale einer halben Zitrone
- \* nach Belieben frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft

Zucker und Gewürze im Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit dem Wein verrühren und vorsichtig bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nach Geschmack mit Zitronen- und Orangensaft ergänzen.

---

## Einfache Dinkelplätzchen

- \* 250g Dinkelvollkornmehl
- \* 60g Honig
- \* 1 Msp Vanille
- \* 100g kalte Butter
- \* 1 Ei + 1 Eiweiß
- \* halber TL Zimt
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 Prise Muskat
- \* 1 Eigelb zum Bestreichen

Aus den Zutaten einen Mürbeteig bereiten und eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Mit Eigelb bestreichen und ca. 12-15 Minuten bei 180° backen.