

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

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

01. Kalenderwoche 2017 / 02. - 07.01.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Champignons, Bioland, Deutschland				500g	500g
Möhren Deep Purple, Demeter, Deutschland	340g	340g	750g	750g	1000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland			500g	500g	700g
Porree, Bioland, Deutschland	290g	400g	400g	400g	750g
Eisbergsalat, Naturland, Spanien		1x	1x	1x	2x
Spitzkohl, kbA, Spanien			1x	1x	1x

Regionale Kiste: 450g Champignons, 600g Möhren Deep Purple, 600g Rettich schwarz, 450g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Grapefruit rot, kbA, Spanien		1x	1x	2x	3x
Apfel Holsteiner Cox, Demeter, Deutschland	500g	880g	670g	1000g	1450g
Kiwi „Maus“, kbA, Italien		1x	4x	6x	8x
Birne Abate, kbA, Italien			610g	1000g	1000g
Saftorangen, kbA, Spanien	560g	560g	1000g	1060g	2000g

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

Brote der Woche:



Knusperkern Brot Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen550, Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 500g
 2,99 €
2,59 €



Hirse Laib frei geschoben
 Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
 750g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein Brot frei geschoben
 Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig
 1000g
 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * halber Spitzkohlsalat
- * 4 Möhren
- * 1 Apfel
- * Sonnenblumenöl/Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Cashewnüsse
- * wer hat, frische Kräuter

Spitzkohl auf der Reibe fein reiben. Möhren fein raspeln, Apfel stifteln. Die Zutaten für die Soße zum Salat geben und alles gut vermischen. Ein bisschen ziehen lassen und mit Vollkornbrot servieren. Dieser Salat schmeckt auch noch gut am nächsten Tag.

Wer möchte, kann zu diesem Salat auch eine handvoll Rosinen geben.

Rettich-Kartoffel-Suppe

- * 600g Kartoffeln
- * 300g Rettich
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Zitronensaft
- * Olivenöl
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Glas Weißwein
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 200g Schlagsahne

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Topf andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kochen bis der Weißwein verdunstet ist, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Rettich waschen und gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Die Sahne zufügen und alles pürieren. Je nach Geschmack können Sie die Suppe noch mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Spitzkohlgemüse mit Bratkartoffeln

- * 1 Spitzkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * halber Bund Basilikum
- * 2 EL Olivenöl
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Frischkäse
- * Meersalz
- * frischer Pfeffer
- * 600 g Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl

Zwiebeln und Möhren in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf mit Olivenöl andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen.

Den Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze abdrehen, das Basilikum fein gehackt untermengen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und roh auf einer Reibe in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden etwa 20 Minuten braten. Abschließend pfeffern und salzen und mit dem Spitzkohlgemüse servieren.

Porreeauflauf mit Kartoffelkruste

- * 600g Porree
- * 1 Knoblauchzehe
- * 400g Kartoffeln
- * 2 EL Butter
- * 150ml Sahne
- * 60g geriebener Käse
- * 20g getrocknete Tomaten
- * halber TL getrockneter Rosmarin
- * Mühlenpfeffer

Porree putzen, das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte vom Porree in die Form geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Porree bedecken. Sahne zugeben. Kartoffelraspel darauf geben, Butterflöckchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten garen.

Leckere Apfelknödel

- * 250g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
 - * 1 Msp Vollmeersalz
 - * 1 Msp Zimt
 - * 1 Msp Vanille
 - * 1 Ei + 1 Eiweiß
 - * 60g Honig
 - * 50g Saure Sahne
 - * 60g Butter
- Füllung:
- * mittelgroße Äpfel
 - * Saft einer Zitrone
 - * Walnusskerne, Rosinen
- Zum Bestreichen:
- * Eigelb, Sahne

Mehl mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel im Ganzen schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Zitronensaft wenden. Fein gehackte Walnüsse mit Rosinen und Honig verkneten und in die Apfellocher füllen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Teile schneiden und ausrollen, so dass ein Apfel darin „eingepackt“ werden kann. Äpfel auf ein Backblech setzen und mit dem verquirltem Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 45 Minuten bis zur hellen Bräunung backen. Die Äpfel schmecken warm oder kalt.