

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 •

8. Kalenderwoche 2017 / 20.-25. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Radicchio, kbA, Italien			370g	370g	370g
Möhren, Bioland, Deutschland	570g	570g	570g	1000g	1010g
Blumenkohl Romanesco, kbA, Italien			1x	1x	1x
Tomate Roma, Demeter, Spanien		280g	280g	730g	730g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	540g	540g	540g	800g	800g
Champignons, Bioland, Deutschland					500g
Kresse, Bioland, Deutschland		1x		1x	1x

Regionale Kiste: 760g Möhren, 1000g Rote Bete, 510g Champignons, 1x Kresse

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1260g	1510g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	330g	500g	1000g	1170g	1510g
Birne Conference, kbA, Niederlande		300g	800g	1000g	1000g
Orange Tarocco, kbA, Italien	500g	670g	1000g	1340g	1340g
Kumquat, Demeter, Spanien					350g

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

Brote der Woche:



Roggengrob Gewürz Kastenbrot
 Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Brotgewürze, Sauerteig
 1000g
 4,69 €
3,99 €



Bauernlaib frei geschoben
 Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander), Sauerteig
 750g
 4,69 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kasten Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 1000g
 4,49 €
3,99 €

Diese Woche ist am Donnerstag Weiberfastnacht. Daher liefern wir die üblicherweise Di+Mi+Do - Touren schon einen Tag früher als gewohnt. **Beachtet die KÜRZEREN FRISTEN !!!** Alaaf

Salat der Woche

- * 1 Salat nach Wahl
- * 2 Möhren
- * 1 Rote Bete
- * 1 Apfel
- * Olivenöl, Apfelessig
- * handvoll ungesalzene Erdnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat in feine Streifen schneiden. Möhren und Rote Bete fein raspeln. Apfel grob stifteln. Alles mit Öl und Essig begießen. Gewürze zufügen und gut vermischen.

Wer möchte, kann auch noch etwas Basilikumpesto oder Senf zufügen.

Am Schluss mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Blumenkohl mit Möhren-Gorgonzolasoße

- * 1 Blumenkohl
- * 300g Möhren
- * 500g Pellkartoffeln
- * 400ml Gemüsebrühe
- * 125ml Sahne
- * 100g Gorgonzolakäse
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Möhren klein schneiden, Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren hinein geben. Den Blumenkohl aufrecht obenauf stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Hitze kochen, den Blumenkohl heraus nehmen und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und den Käse hinein bröseln. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Pellkartoffeln servieren.

Spirelli-Blumenkohl-Auflauf

- * 400g Makkaroni
- * 1 Blumenkohl
- * 60g Butter
- * 50g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 250ml Sahne
- * 200ml Blumenkohlwasser
- * 200g Emmentaler
- * 2 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL getrocknete Petersilie
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskatnuss

Nudeln bissfest garen. Blumenkohl in Röschen teilen und in ca. 500 ml Salzwasser 5 Minuten garen. Das Wasser abgießen, jedoch auffangen! Butter in einem Topf aufschäumen und das Mehl einrühren. Die Gemüsebrühe, Sahne und das Blumenkohlwasser dazu geben und bei milder Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen. Ständig umrühren! Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte des Käses, den Senf und die Kräuter zugeben und glatt rühren. Die Hälfte der Soße in eine Auflaufform gießen und dann die Nudeln und den Blumenkohl darauf verteilen. Am Schluss mit der restlichen Soße übergießen. Den restlichen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Apfel-Orangentarte

- * 2 Äpfel
- * 3 Orangen
- * 100g Butter
- * 250g ausgesiebt Mehl
- * Prise Meersalz & Zucker
- * 1 Ei
- * 1 EL Gelierzucker

Mehl und je eine Prise Salz und Zucker mit zimmerwarmen Butterwürfeln von Hand verkneten, dann ein mit 2 EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer eingefetteten Springform auslegen, den Rand 2cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel klein schneiden. Mit zwei filettierte und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.