

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 •

37. Kalenderwoche 2017 / 11. - 16.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Möhren Purple Haze, Demeter, Deutschland	330g	440g		600g	1000g
Bundzwiebel, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Tomaten rund Temptation, Bioland, regional	380g	500g	750g	1500g	1500g
Chinakohl, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Staudensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x

Regionale Kiste: 1x Endiviensalat, 750g Tomaten Temptation, 1x Chinakohl, 1x Staudensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Trauben weiß Italia, kbA, Italien		500g	500g	750g	1000g
Apfel Topaz, Demeter, Italien	270g	400g	400g	750g	900g
Nektarinen gelb, kbA, Italien	340g	340g	650g	800g	1000g
Pflaumen gelb-rot, Demeter, Spanien			450g	800g	1000g
Granatapfel, kbA, Spanien			1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
 Emmer, Roggen, Hafer,
 Grünkern, Meersalz, Kümmel,
 Roggen natursauer

1000g
 5,19 €
3,99 €



Baguette Spitz

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,
 Roggen 1150, Meersalz,
 Sauerteig, Hefe

300g
 3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,
 Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 5,09 €
4,49 €

Sellerie-Avocado-Frischkost

- * 1 Stangensellerie
- * 1 weiche Avocado
- * Zitronensaft
- * 30g Emmentaler
- * Meersalz
- * Olivenöl

Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch längs und quer einritzen und mit einem Löffel auslöffeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Stangensellerie waschen, in feine Ringe schneiden und zu den Avocadowürfeln geben. Käse grob reiben oder in kleine Würfel schneiden und mit dem Avocado-Sellerie-Salat vermischen. Den Salat mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl anmachen.

Salat der Woche

- * 5 Möhren
- * 5 Tomaten
- * 2 Stängel Bundzwiebel
- * $\frac{1}{4}$ Chinakohl
- * 2 Stängel Sellerie
- * 1 Apfel
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Apfel und Möhren sehr fein raspeln. Tomaten in Scheiben schneiden. Bundzwiebel klein schneiden. Chinakohl in feine Streifen und Sellerie in kleine Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas würzen (Schabzigerklee, Senf, Pesto, frische Kräuter...).

Selleriecremesuppe

- * 350g Stängensellerie
- * 1 Zwiebel
- * 300g Kartoffeln
- * 2 EL Butter
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer
- * 4 EL geriebenen Parmesan
- * 4 EL geröstete Brotwürfel

Zwiebel in Würfel schneiden und in der Butter kurz dünsten. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, Sellerie ebenfalls. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Alles pürieren, pfeffern und mit Parmesankäse verfeinern. Mit Brotwürfeln garniert servieren.

Chinakohl-Apfel-Gemüse

- * 1 Chinakohl
- * 250g Zwiebeln
- * 300g Äpfel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, Salbei
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 EL Sesam
- * 1 EL Zitronensaft

Chinakohl säubern und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach etwas Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart, den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.

Chinakohl mit Parmesankruste

- * 1 Chinakohl
- * 1 Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 EL Butter
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 2-3 EL geriebenen Parmesan

Chinakohl in 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Butter glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Chinakohl in eine gefettete Auflaufform füllen, Tomaten darauf verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen bei 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Butterreis.

Knusperriegel

- * 100g Walnüsse
- * 100g Haselnusskerne
- * 40g Mandeln
- * 65g Sonnenblumenkerne
- * 65g Sesamsamen
- * 200g Haferflocken
- * 300g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.