

**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  
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 •

### 38. Kalenderwoche 2017 / 18.-23.9.

| Gemüse:                            | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Kopfsalat grün, Demeter, regional  |               |             |             | 1x        | 1x         |
| Kürbis Hokkaido, Demeter, regional | 1000g         | 1000g       | 1000g       | 1200g     | 1400g      |
| Süßkartoffeln, kbA, Spanien        |               | 400g        | 800g        | 800g      | 1000g      |
| Wirsing, Naturland, Deutschland    |               |             | 1000g       | 1000g     | 1000g      |
| Pastinaken, Demeter, Deutschland   | 110g          | 340g        | 470g        | 500g      | 650g       |
| Paprika gelb, kbA, Spanien         |               |             |             | 350g      | 750g       |

**Regionale Kiste:** 1 grüner Kopfsalat, 1400g Hokkaido, 1000g Wirsing, 560g Pastinaken

| Obst:                                 | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik  | 530g          |             |             |           | 800g       |
| Apfel Elstar, Demeter, Deutschland    | 300g          | 300g        | 500g        | 750g      | 1000g      |
| Ananas, kbA, Elfenbeinküste           |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |
| Pflaume rot, kbA, Spanien             |               | 300g        | 500g        | 800g      | 1000g      |
| Trauben rot kernlos, Demeter, Spanien |               | 350g        | 400g        | 800g      | 1000g      |

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

#### Brote der Woche:



#### Hokkaido Brot frei geschoben

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen, Hokkaido-Kürbis, Sauerteig, Hefe

500g  
3,09 €  
**2,69 €**



#### Baguette Spitz

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

300g  
3,29 €  
**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
5,19 €  
**4,69 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Kopfsalat
- \* 1/4 Stück Hokkaido
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* Meersalz, Schabzigerklee
- \* 100g Fetakäse
- \* handvoll Rosinen

Salat waschen und in kleine Stücke zupfen. Hokkaido bürsten und ganz fein reiben (oder mit einer elektrischen Gemüseraffel fein raffeln). Fetakäse würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und sogleich servieren.

## Wiringsalat mit Paprikastreifen

- \* 300g Wirsing
  - \* 200g rote Paprika
  - \* 2 EL Kapern
  - \* Kräutersalz
  - \* Olivenöl, Kräuternessig
  - \* Mühlenpfeffer
  - \* 1 EL Butter
  - \* 1 Scheibe Vollkornbrot
- Wirsing in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Kapern vierteln und zum Wirsing geben. Kräutersalz, Essig, Olivenöl und Pfeffer verrühren, den Salat damit anmachen und etwas ziehen lassen. Butter schmelzen und die Brotwürfel darin leicht bräunen. Vor dem Servieren unter den Salat mischen.
- 

## Wirsingeintopf mit Chorizo (nichts für Vegetarier)

- \* 750g festkochende Kartoffeln
  - \* 1 Wirsing (ca. 750g)
  - \* 3 Möhren
  - \* 3 Zwiebeln
  - \* 3 Knoblauchzehen
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 2 EL Tomatenmark
  - \* 100ml Weißwein
  - \* 1,5 L Rinderbrühe
  - \* 6 Zweige Thymian
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 200g Chorizo am Stück
- Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Möhren gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Von dem Wirsing die äußeren Blätter befreien und in einzelne Blätter teilen. Diese waschen, den harten Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Wein dazu gießen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, die Brühe dazu geben und Kartoffeln, Wirsing und Möhren unterrühren. Thymian waschen und hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Chorizo eventuell pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chorizoscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anbraten. Die Wurst und 2-4 EL von dem ausgebratenen Fett unter die Suppe rühren. Die Thymianzweige entfernen und die Suppe servieren.
- 

## Pastinakensüppchen

- \* 300g Pastinake
  - \* 2 mittlere Zwiebel
  - \* 250g Kartoffeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* 1 L Wasser
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 1 EL Gemüsebrühe
  - \* 4-5 EL Sahne
  - \* 4 EL Parmesan
- Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Klein geschnittene Pastinaken und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Mit Wasser aufgießen, mit Gemüsebrühe und Salz würzen und weich köcheln. Alles pürieren, mit Pfeffer abschmecken und mit Sahne und Parmesan verfeinern.
- Wer hat, kann etwas Dill klein schneiden und die Suppe damit dekorieren.
- 

## Süßkartoffelpüree

- \* 500g mittelgroße Süßkartoffeln
  - \* 100g Butter
  - \* Meersalz, schwarzer Pfeffer
- Süßkartoffeln im Ofen bei etwa 200° ca. 30-40 Minuten backen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herausnehmen und mit der Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dazu einen grünen Salat mit Grünkernbratlingen.
- 

## Grünkernbratlinge

- \* 200g geschroteten Grünkern
  - \* 100g Möhren
  - \* 100g Lauch
  - \* 1 kleine Zwiebel
  - \* 400ml Wasser
  - \* Meersalz
  - \* 1 Lorbeerblatt
  - \* 3 TL Majoran
  - \* 1 EL Butter
  - \* Olivenöl zum Braten
- Wasser mit Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen und den geschroteten Grünkern einrühren. Zwiebel, Lauch und Möhren fein schneiden bzw. fein raspeln und zum Grünkern geben. Einmal aufkochen lassen, immerzu gut umrühren, dann den Topf vom Herd nehmen und 15 Minuten quellen lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und Majoran und Butter unter die Masse rühren. Kleine Bratlinge formen und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.
-