

**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](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)

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

### 39. Kalenderwoche 2017 / 25. - 30.09.

| Gemüse:                               | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Blumenkohl grün, Bioland, Deutschland |               | 1x          | 1x          | 1x        | 2x         |
| Möhren, Demeter, Deutschland          | 130g          |             |             | 500g      | 1000g      |
| Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien     |               |             | 250g        | 500g      | 500g       |
| Aubergine, Demeter, Spanien           | 200g          | 200g        | 350g        | 550g      | 550g       |
| Porree, Naturland, Deutschland        | 250g          | 250g        | 450g        | 450g      | 450g       |
| Tomaten Baylee, Bioland, Deutschland  |               |             | 310g        | 500g      | 750g       |

**Regionale Kiste:** 1 Blumenkohl grün, 800g Möhren, 450g Porree, 750g Tomaten Baylee

| Obst:  | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Birne Williams grün, kbA, Italien            | 310g          | 630g        | 1000g       | 500g      | 640g       |
| Apfel Royal Gala, kbA, regional              | 310g          | 630g        | 1000g       | 500g      | 1000g      |
| Pflaumen schwarz, Demeter, Spanien           |               |             |             | 1000g     | 1000g      |
| Honigmelone Piel de Sapo, Naturland, Spanien |               |             |             | 1350g     | 1500g      |
| Trauben weiß Italia, Demeter, Italien        |               |             | 500g        | 500g      | 1000g      |

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

#### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
50% Roggen, 50% Weizen,  
Körnermischung, Meersalz,  
Hefe, Roggen natursauer

1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



#### Baguette Spitz

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

300g  
3,29 €  
**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Meersalz, Sauerteig

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

Feiertag am 3. Oktober (Dienstag). Bitte beachtet die Hinweise auf momoshop.de (Startseite)  
**welche Touren schon am MONTAG geliefert werden, danke.**

#### Salat der Woche

- \* halber Blumenkohl
- \* 3 Möhren
- \* 1 Apfel
- \* je 4 EL Olivenöl, Apfelessig
- \* handvoll Walnüsse
- \* 100ml Sahne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer hat, frischen Dill

Blumenkohl auf einer Salatbeibe fein reiben (Blätter entfernen, am Strunk festhalten und über die Reibe ziehen). Möhren fein stifteln, Apfel in kleine Stücke schneiden. Öl, Essig, Sahne mit den Gewürzen verrühren, unter das Gemüse heben und etwas ziehen lassen. Die gehackten Walnüsse über den Salat streuen und servieren. Wer etwas frischen Dill hat, der würde klein geschnitten noch sehr gut zu diesem Salat passen.

## Auberginenpizza (zwei Bleche)

- \* 500g fein gemahlenes Vollkornmehl
  - \* 80g Butter
  - \* 1 Ei
  - \* 1 TL Meersalz
  - \* 300ml warmes Wasser
  - \* 1 Würfel frische Hefe
- Für den Belag:
- \* 2 Auberginen
  - \* 2 Zucchini
  - \* 3 Knoblauchzehen
  - \* 1 großes Glas Tomatensoße
  - \* 400g geriebenen Gouda
  - \* Olivenöl
  - \* Oregano
- Mehl mahlen, Butter rein, Ei und Salz. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Knethaken die Zutaten verrühren und langsam das Wasser-Hefe-Gemisch zugießen, bis ein weicher Teig entsteht (eventuell noch ein kleines bisschen mehr Wasser zugeben). Mit Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (in die Sonne oder auf die Heizung stellen oder mit sicherer Entfernung eine Rotlichtlampe nutzen).
- Die Auberginen in Scheiben schneiden (halber Zentimeter oder etwas dünner). Auf einem Teller auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Ein bisschen ziehen lassen. (Diesen Vorgang nicht einsparen, weil dies gerade das Köstliche an dieser Pizza ausmacht!)
- Zucchini mit einer Gemüsereibe stifteln. Knoblauchzehen halbieren. Teig in zwei Hälften teilen und jeweils ein Blech damit auslegen (auf Backpapier). Mit feuchten Händen den Teig gleichmäßig verteilen. Mit der Tomatensoße bestreichen. Pro Blech ein Esslöffel Oregano verstreuen (am besten in der trockenen Hand verreiben und drüber rieseln lassen). Zucchini- und Knoblauchstifte drüber streuen und darauf dann die Auberginenscheiben verteilen. Knoblauch auf Lücken legen. Am Schluss mit Käse bestreuen und bei 250° ungefähr 10-12 Minuten in den Backofen.
- 

## Porreegratin mit Tomatenhaube

- \* 4 Stangen Porree
  - \* 600g Tomaten
  - \* 1 Bund Petersilie
  - \* 100 g Sahne
  - \* Meersalz, Pfeffer
  - \* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
  - \* 100 g geriebener Käse
  - \* 80g Vollkornbrösel
  - \* Schnittlauch zur Dekoration
- Lauch und Petersilie in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Tomaten klein würfeln und mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu ein grüner Salat.
- 

## Porree und Möhren in Oreganosahne

- \* ca. 500g Porree
  - \* ca. 150g Möhren
  - \* 1 EL Butter
  - \* 2 EL frischen Oregano (getrocknet etwas weniger)
  - \* 100ml Sahne
  - \* Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
  - \* eventuell 100ml Gemüsebrühe
- Lauch in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas köcheln lassen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Porree dazu geben. Oregano drüber streuen, Sahne hinzu gießen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen.
- Dazu Pellkartoffeln oder Naturreis.
- 

## Apfelküchlein

- \* 2 Äpfel
  - \* 40g Butter
  - \* 1 EL Honig
  - \* 1 TL Zitronenschale
  - \* Meersalz
  - \* 2 Eier
  - \* 400g Speisequark 40%
  - \* 100g feines Vollkornmehl
  - \* Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- Butter, Honig, geriebene Zitronenschale, Salz und Ei verquirlen. Äpfel grob raspeln und mit Quark und Mehl untermengen. Mit einem Esslöffel kleine Küchlein portionieren und in heißem Öl ausbacken.
-