

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 •

42. Kalenderwoche 2017 / 16.-21. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional				1x	1x
Mangold bunt, Demeter, regional		550g	600g	850g	1000g
Kohlrabi, Demeter, Deutschland	1x	1x	1x	2x	3x
Strauchtomaten, kbA, Spanien	170g		600g	750g	850g
Fenchel, Bioland, Deutschland		300g	300g	300g	600g
Pastinaken, Demeter, Deutschland			400g	400g	600g

Regionale Kiste: 1 Endiviensalat, 600g bunter Mangold, 2 Kohlrabi, 300g Fenchel, 400g Pastinaken

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1800g
Apfel Pinova, Demeter, regional	330g	500g	1000g	1000g	1300g
Mango, kbA, Spanien			1x	2x	2x
Mandarinen, kbA, Spanien	300g	300g	600g	900g	1000g
Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien		400g	400g	400g	800g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot
Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggen natursauer
1000g
4,89 €
3,99 €



Gersten-Seele Kastenbrot
Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-sauerteig, Hafer und Gerstenflocken, Weizenvollkornschröt, Roggenvollkornschröt, Sesam, Leinsamen, Meersalz
1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn
Fünfkorn Brot Kastenbrot
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
750g
4,89 €
4,39 €

Feiertagsvorwarnung:

Da mit dem 31.10. und dem 01.11. zwei aufeinander folgende Feiertage ins Haus stehen müssen wir die Mittwochs-Tour ausfallen lassen. Weiteres in Kürze...

Salat der Woche

- * 3 Fenchelknollen
- * 5 Mandarinen
- * 1 Becher saure Sahne
- * 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- * Meersalz
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Fenchel sehr fein raspeln. Mandarinen in kleine Stücke schneiden. Sahne und Gemüsebrühe verrühren und mit Fenchel und Mandarinen vermischen. Ungefähr eine Stunde durchziehen lassen. Eventuell mit etwas Meersalz abschmecken und vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Fenchelsuppe

- * 500g Fenchel
- * 2 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Sesam

Fenchel säubern, in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Kartoffel zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und abschmecken. Sesam fettfrei in einer Pfanne anrösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Fenchel in Tomatensoße

- * 3 Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * halber TL Kräuter der Provence
- * 8 EL Olivenöl
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * 1 EL Balsamico

- * 2 Fenchel
- * 3 EL feines Weizenvollkornmehl
- * 2 M-Eier
- * 2 EL Semmelbrösel
- * Olivenöl zum Frittieren

Tomaten würfeln und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe und den Kräutern in Olivenöl fünf Minuten dünsten. Leicht salzen und mit dem Mixer und 6 EL Olivenöl und Balsamico zu einer halbfesten Soße mixen. Würzig abschmecken und eine Stunde kalt stellen.

Geputzten Fenchel in halbfingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die mit Mehl bestäubten Fenchelscheiben da durchziehen und in Semmelbrösel wenden. Reichlich Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin schwimmend bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Papier abtropfen lassen und mit der Tomatensoße servieren.

Kartoffeltopf mit Fenchel

- * 2 große Fenchelknollen
- * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
- * 100 g geriebener Käse
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
- * Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * etwas Butter

Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Die Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelauflauf gießen. Den Auflauf im Ofen bei 200° etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Mangoldgemüse mit Reis

- * 800g Mangold
- * 3 Knoblauchzehen
- * Zitronensaft
- * Olivenöl
- * Kürbiskernöl
- * frisch geriebener Muskat
- * Chili, Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Blätter von den Stielen trennen, diese in Streifen schneiden und ca. drei Minuten in etwas Salzwasser blanchieren. Etwas ausdrücken und an Seite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Stiele würfeln und im Öl bei mäßiger Hitze glasig anschwitzen. Den gehackten Knoblauch unterheben. Chili zugeben und mit den ausgedrückten Blättern untermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat würzen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Schmeckt warm und kalt sehr gut.

Dazu passt Naturreis, Couscous oder Bulgur.

Kohlrabi im Weißweinsößchen mit Pellkartoffeln

- * 2-3 Kohlrabi
- * 1 EL Butter
- * 3 EL Weißwein
- * 2 EL Wasser
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100ml Sahne

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabistifte einige Minuten darin dünsten. Mit etwas Salz würzen, Weißwein und Wasser zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Pellkartoffeln und einen Endiviansalat mit einfachem Öl-Essig-Dressing.