

**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 •

### 43. Kalenderwoche 2017 / 23.-28. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Paprika rot, Bioland, Deutschland			300g	430g	650g
Brokkoli, Demeter, Deutschland		400g	500g	800g	1000g
Porree, Demeter, Deutschland	350g	350g	350g	500g	750g
Zucchini, Bioland, Deutschland	250g	270g	300g	600g	800g

**Regionale Kiste:** 1 Batavia rot, 440g Paprika rot, 500g Brokkoli, 400g Porree,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	500g	1000g	1000g
Apfel Gloster, Demeter, regional	400g	350g	1000g	1000g	1250g
Clementinen, kbA, Italien	300g	340g	880g	880g	1030g
Trauben Crimson kernlos, kbA, Spanien				500g	750g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland		4x	6x	6x	10x

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

#### Brote der Woche:



! Erlös geht an die Hennefer Tafel !

#### MultiSaatt Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Weizen, Roggen, Körnermischung, Meersalz, Kümmel, Sauerteig, Hefe

500g  
**2,49 €**



#### Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-sauerteig, Hafer und Gerstenflocken, Weizenvollkornschat, Roggenvollkornschat, Sesam, Leinsamen, Meersalz

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

Feiertagsregelung für kommende Woche (Di.31.10. UND Mi.01.11. Feiertage!) bitte beachten, der Mittwoch fällt aus - siehe momoshop.de Startseite.

#### Salat der Woche

- \* 1 Salat
- \* 1 Paprika
- \* 200g Brokkoli
- \* 1 Zucchini
- \* 1 Apfel
- \* Olivenöl, Apfelessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Salat säubern. Paprika klein würfeln. Brokkoli mit der Gemüsereibe grob raspeln. Zucchini und Apfel stifteln. Alles mit Öl und Essig begießen, würzen und gut vermischen. Etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken. Mit Walnüssen bestreut servieren.

## Lauch-Kartoffel-Suppe

- \* 2/3 Lauch
  - \* 1/3 Kartoffeln
  - \* Gemüsebrühe
  - \* Sahne
  - \* Meersalz, Schabzigerklee
- Lauch und Kartoffeln in der benötigten Menge einkaufen. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Gemüsebrühe ca. zur Hälfte abgießen. Dann mit dem Zauberstab auf kleiner Stufe die Hälfte der Kartoffeln pürieren. Dann mit der Gemüsebrühe und etwas Sahne wieder etwas auffüllen, bis die von Ihnen gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist.
- 

## Lauch mit Fetakäse

- \* 600g Lauch
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 3 Knoblauchzehen
  - \* Olivenöl
  - \* handvoll Mandelstifte
  - \* Meersalz, Pfeffer, Oregano
  - \* ca. 300g Fetakäse
- Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Porree zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Porree geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mit garen. Dazu passt Vollkorn-Basmatireis oder auch Vollkornnudeln.
- 

## Brokkolibratlinge mit Salat

- \* 300g Brokkoli
  - \* 150g Möhren
  - \* 500g Kartoffeln
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 50g Speisequark
  - \* 100g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
  - \* Petersilie
  - \* Meersalz, Muskat, Pfeffer
  - \* Semmelbrösel zum Panieren
  - \* 100g geriebenen Bergkäse
- Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten. Dazu der Salat der Woche.
- 

## Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600g Brokkoli
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 400g Vollkorn-Penne
  - \* 250ml Gemüsebrühe
  - \* 200ml Sahne
  - \* 40g Rosinen
  - \* 2 TL Curry
  - \* Meersalz, Cayennepfeffer
  - \* 1 EL Butter
  - \* 100ml Weißwein
- Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und dem Brokkoli mischen.
- 

## Vanilleäpfel

- \* 4 mittelgroße Äpfel
  - \* halbe Tasse Wasser
  - \* halbe Zitrone
  - \* 250ml Wasser
  - \* 60g Weizenvollkornmehl
  - \* 1 Msp Meersalz
  - \* 1 Eidotter
  - \* 3 EL Sahne
  - \* 60g Honig
  - \* 2 Msp Vanille
  - \* 1 Eiweiß
- Äpfel im Ganzen schälen, Kernhaus mit Apfelausstecher ausstechen. Wasser mit Zitronensaft vermischen, über die Äpfel gießen und diese darin leicht köcheln lassen, bis sie weich sind (ca. 3-5 Minuten, hängt von der Apfelsorte ab). Äpfel in Dessertschälchen legen und in die Apfelmitte einige Rosinen füllen. Das frisch und sehr fein gemahlene Weizenvollkornmehl mit Salz in Wasser rühren und restliches Apfelkochwasser dazu geben. Unter Rühren aufkochen lassen und im Wasserbad abkühlen. Eidotter, Sahne, Honig und Vanille dazu rühren und steif geschlagenen Eischnee unterheben. Die Creme nun über die Äpfel verteilen und gekühlt servieren.
-