

**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 •

### 46. Kalenderwoche 2017 / 13. - 18. November

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Wirsing, Naturland, Deutschland	600g	600g	1000g	1200g	1200g
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland				500g	500g
Rübchen violett, Bioland, Deutschland		400g	400g	600g	600g
Porree, Naturland, Deutschland			400g	400g	800g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	90g	240g	300g	400g	620g

**Regionale Kiste:** 1x Schlangengurke, 1000g Wirsing, 440g Schwarzwurzeln, 300g Rübchen violett, 400g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1300g	1300g
Apfel Elstar, Bioland, Deutschland	400g	800g	1000g	1210g	1900g
Saftorangen, kbA, Italien	500g	500g	1420g	1500g	1500g
Granatapfel, kbA, Türkei			1x	2x	3x
Clementinen, kbA, Italien		500g	1000g	1000g	1500g

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

#### Brote der Woche:



#### Doppelkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Schilfrohren, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggensauer

1000g  
 5,19 €  
**3,99 €**



#### Zwillings Laib frei geschoben

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

750g  
 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Fünfkorn Brot

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

750g  
 4,89 €  
**4,39 €**

**Leserwahl "Bester Bioladen"** -> [schrotundkorn.de/bester-bioladen.html](http://schrotundkorn.de/bester-bioladen.html)

Wie jedes Jahr bitten wir um Eure Beteiligung an der Leserwahl. Gebt uns gute Noten ;-) und wir freuen uns wieder auf Eure Kommentare, Lob wie Kritik. DANKE: Eure Momos

**Tannengrün ab 10.11., Weihnachtsbäume** irgendwann im Dezember

same procedure as every year, Termine wg. Bäume folgen. Siehe -> [vielfalt-wald.de](http://vielfalt-wald.de)

#### Info Rübchen weiß/violett

Die Herbstrübe oder Weiße Rübe (auch Krautrübe, Ackerrübe, Wasserrübe, Stoppelrübe oder Råben genannt) ist eine Speiserübe, die mit der Mairübe und der Bayerischen Rübe verwandt ist. Sie wird in den Herbstmonaten Oktober und November geerntet. Die Herbstrübe gibt es als kugelige und als lang gestreckte Sorte und ist ein sehr schmackhaftes Wurzelgemüse. Die sonnenbeschienenen Teile der Rübe werden violett. Je nach Anbauart ist die Rübe nach der Ernte komplett weiß, oder sie hat eine weiß-violette Färbung. Im Mittelalter galt sie als Hauptnahrungsbestandteil und wurde später fast völlig von der Kartoffel verdrängt. Heute findet man diese edle Rübe lediglich noch auf Wochenmärkten und in Naturkostläden Sie sind reich an Vitaminen, ätherischen Ölen, Mineralstoffen (vor allem Kalium) und enthalten etwas Eiweiß. Die Konsistenz der Rüben ist creme-weich, ohne Fasern. Der Geschmack ist süßlich mit einer milden Schärfe, die an Radieschen erinnert.

bitte wenden - - - >

## Rübchen-Orangen-Salat

- \* 300g Rübchen
  - \* 100g Möhren
  - \* 2 Orangen
  - \* 1 Zitrone
  - \* 1 EL Honig
  - \* 100 ml Sahne
  - \* handvoll gehackte Walnüsse
- Die Rübchen gut bürsten und ganz fein raspeln. Die Möhren auch bürsten und grob oder fein raspeln. Die Schale von Orange und Zitrone abschaben und zum Salat geben. Die Früchte auspressen und zum Salat geben. Ebenso den Honig (flüssiger verteilt sich besser), Sahne und die gehackten Walnüsse.
- Alles gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.
- Schmeckt sehr erfrischend.
- 

## Wirsing mit Möhrchen und süßer Senfsoße

- \* 1 Wirsing
  - \* 4 Möhren
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 4 Kartoffeln
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 400 ml Gemüsebrühe
  - \* 3 EL süßer Senf
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- Zwiebel grob hacken. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln bürsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden und alles in Olivenöl andünsten. Wirsing halbieren und den Strunk entfernen. Die Blätter einmal längs entlang der Blattrippe und dann quer in dünne Streifen schneiden. Ebenfalls zu dem anderen Gemüse geben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten auf mittlerer Flamme garen lassen. Dann den süßen Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 

## Geschmorte Schlangengurke

- \* 2 Schlangengurken
  - \* 2 EL Butter
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 250ml Gemüsebrühe
  - \* 200ml Sahne
  - \* 2 EL Senf
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* fein gemahlene Vollkornmehl
  - \* 2 EL Dill
- Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Schlangengurke in Stücke schneiden und mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten mit Deckel garen lassen. Senf und Sahne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Mehl andicken. Zum Schluss den Dill einrühren und nicht mehr kochen lassen.
- Dazu Pellkartoffeln oder Naturreis.
- 

## Orangenpfannekuchen

- \* 4 Orangen
  - \* 50g Butter
  - \* 100g fein gemahlene Vollkornmehl
  - \* 200ml Milch
  - \* 1 TL Honig
  - \* 50g Rohrzucker
  - \* Meersalz
  - \* 2 S-Eier
  - \* 150g Orangenmarmelade
  - \* 250ml Orangensaft frisch gepresst
  - \* 4 EL Orangenlikör (oder ersatzweise etwas mehr Orangensaft)
  - \* 1 Becher Sahne
- Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl und Milch, etwas Honig und 1 Prise Salz glatt rühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter untermischen. Eine beschichtete Pfanne (24 cmØ) erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nach-einander 8 dünne Crêpes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen. Marmelade leicht erwärmen und jeweils eine Seite der Crêpes damit bestreichen. Crêpes zusammen falten. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crêpes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geschlagener Sahne servieren.
- 

## Granatapfel mit Bananenchips

- \* 1 Granatapfel
  - \* 1 Tasse Bananenchips
  - \* 20-40ml Orangenlikör
  - \* 200g Joghurt
  - \* 250ml Sahne
  - \* Honig
  - \* etwas geraspelte Mintschokolade
  - \* Vanille
- Die roten Samenkapseln aus der Schale des Granatapfels lösen. Mit Joghurt, Likör, Honig und ein bisschen Vanille vermischen. 2/3 der Bananenchips zerdrücken und mit der geschlagenen Sahne mischen. Die Frucht-Joghurt-Mischung erst kurz vor dem Servieren mit der Bananensahne mischen und in Gläser füllen (sonst weichen die Chips zu sehr auf und das „krispige“ ist weg).
- Mit den restlichen Bananenchips und geraspelter Mintschokolade dekorieren (mit Mintschokolade passt sehr gut zum Granatapfel, aber andere Schokolade geht natürlich auch).
-