

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

50. Kalenderwoche 2017 / 11.12.-16.12.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Naturland, Frankreich			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	600g	600g	450g	630g	850g
Rosenkohl, handgepflückt, Demeter, Deutschland			500g	750g	1000g
Staudensellerie, Demeter, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Pastinaken, Demeter, Deutschland	400g	400g	300g	500g	750g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland				1x	1x

Regionale Kiste: 340g Möhren, 500g Rosenkohl, 1x Staudensellerie, 300g Pastinaken, 1x Rettich weiß

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1150g
Apfel Pinova, Bioland in Umstellung, regional	400g	500g	800g	1000g	1400g
Blutorangen Moro, Demeter, Italien	300g	500g	550g	850g	1400g
Birne Abate, kbA, Italien		280g	850g	950g	1150g
Clementinen, kbA, Italien			500g	850g	1000g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Backferment

1000g
 4,89 €
3,99 €



Sonnenblumenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750g
 4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggenganzkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Roggenkörner, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €

Pastinakensüppchen

- * 500 g Pastinaken
- * 2 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * halber Bund Petersilie
- * 1 Becher Sahne

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pastinake (gebürstet und ungeschält) und Kartoffel (geschält) in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Petersilie sowie die Butter mit der Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken (wer hat, Muskatnuss frisch reiben) und auf Tellern portionieren. Sahne steif schlagen und jeweils einen Klecks zur Suppe geben und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Pastinake mit Hirse und Zitronensoße

- * 400g Pastinake
 - * 100g Möhren
 - * 2 Zwiebeln
 - * 6 EL Olivenöl
 - * 400 ml Gemüsebrühe
 - * Kräutersalz, frischer Pfeffer
 - * 6 EL Butter
 - * 200g Hirse
 - * Saft einer Zitrone
 - * 1 Bund Petersilie
- Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen.
- Pastinaken und Möhren gut bürsten (nicht schälen) und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Gemüswürfel darin leicht anbraten, dabei salzen und pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Das Gemüse anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen.
- Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Hirse-Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.
-

Gemüsequiche

- * 500g Rosenkohl oder Sellerie oder Kohlrabi
 - * 200g Vollkornmehl
 - * 125g Butter
 - * 1 Eigelb
 - * Meersalz
 - * 2 EL Olivenöl
 - * Currypulver
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 4 Eier
 - * 150ml Sahne
- Mehl und zimmerwarme Butterwürfel gut verkneten, dann ein mit zwei EL Wasser verrührtes Eigelb sowie eine Prise Salz einarbeiten. Den Teig in einer eingefetteten runden Form verteilen. Ränder ca. 3cm hochziehen und mit einer Gabel einige Löcher einpieksen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 10 Minuten vorbacken.
- In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, klein schneiden und in einer tiefen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Curry, fein gehacktem Knoblauch und einer Prise Salz würzen. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und fünf Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gemüse mit einer Siebkelle herausnehmen und auf dem Teig verteilen. Den in der Pfanne entstandenen Fond nun mit Eiern und Sahne verrühren, nochmals mit Curry und Salz würzen, über dem Gemüse verteilen und im Ofen ca. 15-20 Minuten backen.
-

Birnen-Crumble

- * 170 g Weizenvollkornmehl
 - * 80 g Honig
 - * 1 Eigelb
 - * 90 g Butter
 - * 1 TL Weinsteinbackpulver
 - * halber TL Vanille
- Für die Füllung:
- * 500 g Birnen
 - * 1 EL Butter
 - * 2 EL Aprikosen-Likör (ersatzweise 1 EL Zitronensaft)
 - * 200 ml Sahne
- Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.
- Für die Füllung: Die Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Likör beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen. Mit geschlagener Sahne servieren.
-

Dinkel-Vollkorn-Plätzchen ... aus der Weihnachtsbäckerei



- * 250g Dinkelvollkornmehl
- * 80g Honig
- * 1 Msp Vanille
- * 100g kalte Butter
- * 1 Ei + 1 Eiweiß
- * halber TL Zimt
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Muskat
- * 1 Eigelb zum Bestreichen

Aus den Zutaten einen Mürbeteig bereiten und eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach auf bemehlter Arbeitsplatte ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Mit Eigelb bestreichen und ca. 12-15 Minuten bei 180° backen.

