

**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 •

**51. Kalenderwoche 2017/18. - 23.12.2017**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Postelein Salat, Demeter, regional				200g	300g
Möhren, Bioland, Deutschland	300g	300g	300g	300g	1000g
Zucchini, kbA, Spanien	350g	220	550g	650g	750g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland		250g	300g	500g	700g
Rotkohl, Bioland, Deutschland		850g	1000g	1200g	1500g

**Regionale Kiste:** 200g Postelein Salat, 300g Möhren, 1x Knollensellerie, 300g Wurzelpetersilie, 1200g Rotkohl

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				700g	1100g
Apfel Royal Gala, Bioland in Umstellung, regional	380g	400g	800g	1000g	1000g
Walnüsse Grenoble,			300g	350g	500g
Granatapfel, kbA, Türkei		1x	1x	2x	3x
Saftorangen Navelina, Naturland, Italien	650g	1000g	1160g	1500g	2000g

• 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-natursauerteig  
1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



**Sonnenblumenlaib** frei geschoben  
Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig  
750g  
4,69 €  
**4,19 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn Kastenbrot**  
Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig und Hefe  
1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

**! Tourenänderungen:**

Folgende Touren entfallen in der Woche nach Weihnachten (24.-30.12.):  
montags- & dienstags-Abholer & Touren 111, 112, 113, 114, 121, 122, 123, 131, 132 & Büro-Touren.  
Änderungen in der ersten Woche 2018: die Montagstouren (101,102,103,104) entfallen.

**! Öffnungszeiten Bioladen zu den Feiertagen:**

Sonntag 24.12. ist zu; dafür haben wir Samstag 23.12. bis 20Uhr geöffnet.  
Andere Tage "normal", also von 8-20Uhr, samstags bis 18Uhr.

bitte wenden ->

## Salat der Woche

- \* 3 handvoll Postelein
- \*  $\frac{1}{4}$  Knollensellerie
- \* 2 Möhren
- \* 1 Apfel
- \* handvoll Walnüsse
- \* Schuss Sahne, Apfelessig
- \* Meersalz, Schabzigerklee

Postelein waschen und trocken schütteln. Sellerie und Möhren fein raspeln, Apfel stifteln, Walnüsse hacken. Soße mit den genannten Zutaten anrühren und mit Sellerie, Möhren, Apfel und Walnüsse vermischen und etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken. Teller mit Postelein dekorieren und den Salat darauf anrichten.

## Möhrensüppchen mit Pflaumen und Nüssen

- \* 400g Möhren
- \* 10 Backpflaumen
- \* 5 EL gemahlene Haselnüsse
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 1 Glas Weißwein
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 20g Parmesankäse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* halbe Zitrone

Möhren gut bürsten und klein schneiden. Zwiebel grob hacken, Pflaumen klein schneiden. Alles mit dem Nussmehl in heißem Olivenöl unter Rühren fünf Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten köcheln. Dann pürieren, geriebenen Parmesan einrühren und abschließend mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Rotkohl als Beilage

- \* 500g Rotkohl
- \* 200g Rotkohl roh
- \* 150g Zwiebeln
- \* 3 Äpfel
- \* 300ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Meersalz
- \* 125g Butter
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 3 EL Apfelessig
- \* 2 EL Vollkornweizen- oder Kartoffelmehl
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* 4 Nelken
- \* 3 Ringe Chili

Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, Chiliringen, 4 Nelken ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze aus der Brühe entfernen. Die 500g Rotkohl fein hobeln und zur Gemüsebrühe geben. Meersalz hinzufügen und in geschlossenem Topf 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Weizenvollkornmehl mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und in das Rotkohl einrühren. Zwiebel in Butter oder Olivenöl andünsten, Knoblauch in kleine Würfelchen geschnitten dazu geben. Zusammen ein bisschen dünsten und zum Rotkohl geben. Am Schluss die 200g Rotkohl roh fein hobeln und die Äpfel fein pürieren und beides unter das gekochte Rotkohl mischen. Mit Obstessig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt nicht mehr köcheln lassen! Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree oder Klöße.


## Marzipanbällchen ... aus der Weihnachtsbäckerei

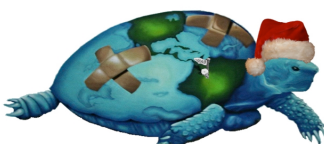


- \* 75g feines Vollkornmehl
- \* 60g Honig
- \* 1 EL Butter
- \* 25g gemahlene Mandeln
- \* 200g Honigmarzipan
- \* 1 S-Ei
- \* etwa 30 Mandeln

Mehl, Honig, Mandeln, Marzipan und Butter mit einem großen Messer gut durchhacken. Das Ei zufügen und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für einige Zeit kühl stellen. Sollte der Teig noch kleben, geben Sie ihm noch etwas mehr Kühlzeit. Anschließend den Teig mit einem Teelöffel walnussgroße Stücke abtrennen und diese zu einem Bällchen formen. Die Mandel reindrücken und auf das Backblech setzen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen. Die Bällchen sollten eine goldbraune Farbe annehmen, aber nicht hart werden. Besonders fein wird es, wenn Sie die Haut der Mandeln vorher abziehen.



 - Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: [sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com)



# Fröhliche Weihnachten !