

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 •

52. Kalenderwoche 2017 / 27. -30.12.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Fenchel, kbA, Italien	300g	300g	370g	700g	750g
Möhren, Bioland, Deutschland	260g	260g	500g	650g	1000g
Kartoffel Marabel 2kg, Bioland, Deutschland			2kg	2kg	2kg
Rote Bete, Demeter, Deutschland	430g			500g	770g
Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland				900g	900g
Blumenkohl, kbA, Italien		1x	1x	1x	2x

Regionale Kiste: 1000g Möhren, 2kg Marabel Kartoffeln, 770g Rote Bete, 700g Zwiebeln rot

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1050g
Birne Conference, kbA, Frankreich			640g	800g	1000g
Orangen Washington Navel, Naturland, Italien	420g	510g	1000g	1000g	2000g
Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien		1x	2x	3x	3x
Kaki Rojo Brillante, kbA, Spanien	1x	2x	2x	3x	4x

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggen natursauer

500g
3,49 €
2,99 €



Sonnenblumenlaib frei geschoben

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

750g
4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

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

750g
4,89 €
4,39 €

Touren-Änderungen in der ersten Woche 2018:

Die Montagstouren (101,102,103,104) entfallen.

Öffnungszeiten Bioladen:

Sonn- & Feiertage geschlossen (das muss mensch ja inzwischen betonen :-))

Samstag 31.12. locker bis 18Uhr geöffnet.

-> bitte wenden...

Vegetarischer Borschtsch

- * 400g Rote Bete
- * 400g Möhren
- * 400g Spitzkohl
- * 400g Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauch
- * 1 Bund Dill
- * 800g Tomate (gehackt, Dose)
- * 4 EL Butter
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 1 TL Paprikapulver
- * 2 TL Kümmel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Essig
- * 4 EL Schmand oder frischen Sahne-Meerrettich

Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Kohl putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, Rote Bete, Möhren gut bürsten und alles in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einem weiten Topf zerlassen und alles klein Geschnittene mit Tomatenmark unter Rühren etwa 2 Minuten darin anbraten. Brühe, Paprikapulver und Kümmel dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten zufügen und weiter kochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen. Schmand bzw. Sahnemeerrettich und Dill zum Eintopf servieren.

Dazu ein einfaches Vollkornbrot mit Butter.

Knabbereien für den Silvesterabend:

Gorgonzolaplätzchen

- * 200g Gorgonzola
- * 150g Butter
- * 100ml Sahne
- * halber TL Meersalz
- * 300g fein gemahlener Weizen (an der Brottheke mahlen lassen)
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Eigelb
- * 1 EL Wasser
- * Mohn, Sesam, Kümmel, gehackte Pistazien, Mandeln


Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit der weichen Butter, Sahne und Salz verrühren. Weizen mit Backpulver vermischen und zusammen mit der Käsemasse verkneten. Den Teig im Kühlschrank zugedeckt zwei Stunden ruhen lassen.

Den Teig portionsweise etwa 5mm dick auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit Förmchen Plätzchen ausstechen. Wer es eilig hat, kann auch mit dem Teigrädchen oder einem scharfen Messer Rechtecke ausschneiden. Die Plätzchen auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen. Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Mit Mohn, Sesam, Kümmel oder gehackten Pistazien bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Greizer Kugeln

- * 100g Greizer
- * 2 EL Sahne
- * 1 kleine reife Birne
- * 1 EL Williams Schnaps (oder 1 EL mehr Sahne)
- * frischer Pfeffer
- * 2 EL Walnüsse
- * 1 EL Paprikagewürz
- * 3 EL Schnittlauch, ganz fein geschnitten

Den Greizer fein reiben. Die Birne auf einer Gemüseraffel fein reiben (jedoch nicht zu Mus reiben). Die Walnüsse fein hacken. Bis auf den Pfeffer alle Zutaten gut vermischen und kalt stellen. Dann etwas pfeffern. Mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese entweder in den Nüssen, im Paprikapulver oder im Schnittlauch wälzen. Mit Baguettebrot servieren.

 - Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com

**Wir wünschen Euch ein gutes
und gesundes Neues Jahr 2018 !**