

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 •

01. Kalenderwoche 2018 / 02. -06. Januar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren Deep Purple, Demeter, Deutschland	300g	470g	500g	500g	700g
Pastinaken, Demeter, Deutschland				300g	600g
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland			460g	630g	1000g
Brokkoli, Naturland, Italien		600g	600g	900g	1150g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1x	2x	2x

Regionale Kiste: 1 Hokkaido Kürbis, 640g Möhren Deep Purple, 600g Pastinaken, 650g Süßkartoffeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500g	1000g
Apfel Golden Delicious, Bioland in Umstellung, regional	300g		700g	1000g	1270g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1x	1x	1x	2x
Kiwi, kbA, Italien		2x	5x	10x	10x
Blutorangen Tarocco Premium, kbA, Italien	500g	500g	1000g	1400g	1500g

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

Brote der Woche:



Knusperkern Brot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggen natursauer
500g
2,99 €
2,59 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze, Sauerteig
750g
4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hafer-, Gersten-, Reisflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
1000g
4,99 €
4,49 €

Brokkolicremesüppchen

- * 500g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Olivenöl
- * 2 TL Currypulver
- * 750ml Gemüsebrühe
- * 250g Schmand
- * Meersalz

Brokkoli in Röschen teilen. Strunk würfeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Currypulver unterrühren, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den gewürfelten Brokkoli-Strunk und die Röschen 10 Minuten garen. Die Hälfte der Röschen entnehmen und den Rest mit dem Zauberstab pürieren. Schmand einrühren, Röschen wieder zugeben und mit Curry und Salz abschmecken.

Hafersalat

- * 2 Möhren
- * halbe Ananas (oder 2 Äpfel)
- * 2 Schalotten
- * 200g Hafer/Nackthafer
- * 400ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfen Senf
- * handvoll Rosinen, Wal- oder Haselnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 TL Honig
- * 1 ½ EL Zitronensaft
- * 200g Schmand
- * 30g Butter

Hafer mit Wasser bedecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Falls noch Wasser da ist, abgießen. Butter zugeben, verrühren und an Seite stellen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Die Schalotten in kleine Würfelchen schneiden. Ananas in kleine Würfel schneiden, Möhren fein stifteln, Nüsse grob hacken.

Wenn der Hafer ausgekühlt ist, alle Zutaten miteinander vermischen. Etwas durchziehen lassen.

Gemüsepudding mit Apfelmus

- * 200g Möhren
- * 150g Pastinake
- * 350g Süßkartoffeln
- * 600g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl

Möhren, Pastinake und Süßkartoffeln gut bürsten, Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Apfelmus servieren.

Apfelmus selbst gemacht

- * 4 große Äpfel
- * 4 TL Zitronensaft
- * 2 Msp Vanille
- * halber TL Zimt, je nach Geschmack
- * 1 EL Honig

Ungeschälte Äpfel sehr fein reiben und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Vanille, Honig und Zimt abschmecken. Wenn die Äpfel sehr süß sind, wird der Honig wahrscheinlich gar nicht benötigt.

Kürbis mit Buchweizenkruste

- * 1kg Kürbis
- * 2 kleine Zwiebeln
- * 200g Buchweizen
- * 3 EL Butter
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 200g Schmand
- * 100g geriebenen Käse
- * 1 Msp Muskat
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Den Buchweizen in 2 EL Butter andünsten und in der Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Schmand, Käse und Gewürze unter den Buchweizen mischen und würzig abschmecken.

Kürbis mit einer Gemüsereibe grob raffeln und mit den fein gehackten Zwiebeln mit 1 EL Butter andünsten. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Die Buchweizenmasse darüber verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu passt Vollkornreis und ein grüner Salat.

Süßkartoffel-Brownies nach MOMO-Kundin Anke

- * 600g Süßkartoffeln
- * 14 entsteinte Datteln
- * 80g gemahlene Mandeln
- * 100g Buchweizenmehl
- * 4 EL schwach entölt Kakao
- * 3 EL Honig
- * Messerspitze Salz
- * Schlagsahne zum Servieren

Ofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in dicke Würfel schneiden und mit ganz wenig Wasser 20 Minuten dünsten, bis sie ganz weich sind (wer hat, im Dampfgarer). Sobald sie fast auseinander fallen, aus dem Topf nehmen und zusammen mit den entsteinten Datteln pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Brownie-Mischung auf einem Backblech, ausgelegt mit Backpapier, verteilen. Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen. Dann in passende kleine Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.