

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 •

2. Kalenderwoche 2018 / 08. - 13. Januar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1000g	1000g	1530g
Möhren, Bioland, Deutschland	630g	500g	500g	700g	850g
Rote Bete, Demeter, Deutschland	500g	400g	400g	610g	800g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland					1x
Paprika rot, kbA, Spanien		540g	540g	650g	650g
Salat Batavia grün, kbA, Italien				1x	1x
Aubergine, kbA, Spanien			500g	800g	800g

Regionale Kiste: 1530g Weißkohl, 600g Möhren, 810g Rote Bete, 1 Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Birne Conference, kbA, Niederlande		420g	420g	830g	830g
Clementinen Salamita, Demeter, Italien	420g	500g	1000g	1340g	1340g
Orangen Washington, kbA, Italien	420g	500g	670g	1340g	1340g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Apfel Golden Delicious, Bioland in Umstellung, Deutschland					760g

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

Brote der Woche:



Doppelkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
40% Schilfrohgen, 40%
Roggen, 20% Hafer, Meersalz,
Sauerteig

1000g
5,29 €
3,99 €



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 €

Blattsalat mit Birnenwürfeln

- * 1 Salat nach Wahl
- * 1 große Birne
- * Zitronensaft
- * 1 TL Senf
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl, Kräuteressig
- * 2 handvoll Walnüsse
- * 70g Gorgonzola

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Birne in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zum Salat geben. Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und den Salat damit anmachen. Walnüsse untermischen und mit Gorgonzolawürfeln bestreuen.

Auberginenjoghurtcreme als Brotaufstrich

- * 2 kleine Auberginen
 - * 4-5 EL Olivenöl
 - * 400 g Joghurt
 - * Chilipulver
 - * halber TL gemahlener Kreuzkümmel
 - * halber TL Meersalz
 - * 2 Knoblauchzehen
- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel und zerdrückte Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren.
Dazu frisches Vollkornbrot.
-

Heiße Auberginen mit Schmandcreme

- * Auberginenmenge nach Bedarf
 - * 3 Zehen Knoblauch
 - * Olivenöl
 - * Kräuter der Provence
 - * 200g Schmand
 - * Meersalz, Pfeffer
 - * einige Radieschen
- Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Großzügig mit Olivenöl begießen und gut vermengen. 2 Knoblauchzehen halbieren und zu den Auberginen geben. Salzen und mit Kräutern der Provence bestreuen. Kurz durchziehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 30 Minuten backen. Schmand mit Meersalz, Pfeffer, Kräutern und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe verrühren und etwas durchziehen lassen.
-

Feiner Krautkuchen

- * 300g fein gemahlenes Vollkornmehl
 - * 125g Vollmilch
 - * 20g Hefe
 - * 50g Butter
 - * Prise Meersalz

 - * ca. 1,2kg Weißkohl
 - * 1 S-Ei
 - * 75ml Saure Sahne
 - * 75ml Milch
 - * Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat
- Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk heraus schneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hoch drücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen.
Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.
-

Gemüse-Gulasch (für zwei Personen)

- * 2 Paprika
 - * 1 Möhre
 - * 2 Zwiebeln
 - * 4 mittelgroße Kartoffeln
 - * 6-7 Kümmelsamen
 - * Meersalz, Paprikapulver scharf
 - * 400g passierte Tomaten
 - * Olivenöl
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * eventuell zum Garnieren Petersilie
- Die Tomaten 10 Minuten einköcheln lassen. In dieser Zeit Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln putzen/schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl anbraten, etwas salzen, dann die Tomatensoße und etwas Gemüsebrühe dazu geben. Das alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
Dann mit Salz, Paprika und Olivenöl abschmecken.
Auf einem tiefen Teller anrichten und eventuell mit Petersilie garnieren.
-

Erfrischender Ananasshake

- * 1 reife Ananas
 - * 200g Naturjoghurt
 - * 300ml Vollmilch
 - * Saft einer halben Zitrone
 - * 4 Orangenscheiben zur Deko
- Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren und in Gläser abfüllen.
Jedes Glas mit einer eingeschnittenen Orangenscheibe als Dekoration versehen. Schmeckt gut als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.
-