

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
**mo+sa 9-13** - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**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) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

**KW 44 - 29.10-3.11.2018**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional					1x
Schlangengurke, Demeter, Niederlande				1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		360g	360g	430g	700g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	500g	500g	500g	700g	700g
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland			540g	790g	1000g
Petersilie, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste:** 1x Salat Endivie, 640g Brokkoli, 830g Süßkartoffel

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				750g	1510g
Apfel Elstar, Demeter, regional	420g	500g	670g	1000g	1000g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	310g	500g	690g	710g	750g
Clementine, kbA, Italien		430g	570g	860g	880g
Granatapfel, INACK, Türkei			1x	1x	2x
Kaki Rojo/Brillante, Naturland, Spanien			1x	2x	3x

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

**Brote der Woche:**



**Delikatessbrot** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam Meersalz, Hefe, Roggen natursauer

1000g  
anstatt 4,99 €  
**3,99 €**



**Körnige Seele** Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Roggenschrot, Gerstenflocken, Quark, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

**Salat der Woche**

- \* 300g Brokkoli
- \* 2 Birnen
- \* 1 Salat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 TL Honig
- \* 50ml Gemüsebrühe
- \* 100ml Apfelsaft
- \* 2 EL Apfelessig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 50g Roquefort

Brokkoli im Ganzen aufrecht stehend (unten gerade abschneiden) in leicht gesalzenem Wasser acht Minuten köcheln. Abtropfen lassen und die Röschen vom Strunk trennen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Honig mit Gemüsebrühe, Apfelsaft, Apfelessig, Pfeffer, Salz und Olivenöl in einem geschlossenen Behälter gut schütteln. Den Käse zerbröseln, zum Dressing geben und leicht umrühren, so dass sich nur ein wenig Käse in die Flüssigkeit löst. Birnen vierteln, entkernen und klein schneiden. Birne und Brokkoli mit dem Dressing vorsichtig vermischen und auf einem frischen Salatbett anrichten.

## Brokkolisüppchen mit Gorgonzolacroûtons

- \* 400g Brokkoli
- \* 1 Möhre
- \* 1 Zwiebel
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* 2 Scheiben Vollkornbrot
- \* 50g Gorgonzolakäse

Zwiebel und Möhre klein schneiden und fünf Minuten auf mittlerer Flamme in Olivenöl dünsten. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Mit in den Topf geben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Zehn Minuten garen, dann mit Pfeffer, Muskat und Salt würzen und pürieren. Brotscheiben mit Blauschimmelkäse belegen, im Ofen gratinieren, bis der Käse bräunt. Dann das Brot würfeln und auf der Suppe verteilen.

---

## Brokkoli in Senfsoße

- \* 1000g Brokkoli
- \* 40g Butter
- \* 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 150ml Gemüsewasser (vom Brokkoli)
- \* 150ml süße Sahne
- \* 1 EL mittelscharfer Senf
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 500g Pellkartoffeln, z.B. Linda

Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk grob hobeln. In wenig Salzwasser bissfest garen. Das Wasser abgießen und auffangen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl schnell einrühren und nach und nach mit der Sahne und dem Gemüsewasser ablöschen, bis die Soße schön cremig ist. Stets rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Senf am Schluss unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken. Kartoffeln und Brokkoli auf dem Teller garnieren und beides mit der Soße übergießen.

---

## Gebackene Süßkartoffeln

- \* 2-3 Süßkartoffeln
- \* 3-4 kleine Kartoffeln
- \* 3 Zweige Rosmarin
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 300g Schmand

Süßkartoffeln gut bürsten. In 1cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in Würfel. Kartoffeln gut gebürstet und ungeschält in Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen und darüber streuen. Alles großzügig mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (ca. 200°C) ca. 30 Minuten backen, bis alles weich ist (Pieksprobe mit einer Gabel!). Knoblauch durch eine Presse direkt in den Schmand drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebackenen Gemüse servieren.

---

## Süßkartoffelpuffer mit frischem Birnenkompott

- \* 750g Süßkartoffeln
- \* 3 Birnen
- \* 100ml Sahne
- \* 2 Eigelb von 5-Eiern
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* Olivenöl
- \* etwas Honig
- \* etwas Zitronensaft

Die Süßkartoffeln etwa 20 Minuten kochen (mit Schale). Abgießen und mit der Sahne und den Gewürzen mit dem Zauberstab pürieren. Das Püree abkühlen lassen und die zwei Eigelbe einkneten. Olivenöl erhitzen und das Püree darin etwas flachgedrückt portionsweise (je Puffer etwa 2 EL) goldgelb braten. Für das Birnenkompott die Birnen vierteln und mit dem Mixer pürieren. Falls nötig, etwas Sahne dazu geben. Wer es gern süß mag, auch noch etwas Honig. Mit Zitronensaft beträufeln.

---

## Apfelmuffins

- \* 1 Apfel
- \* 2 EL Rosinen
- \* 100g Butter
- \* 2 S-Eier
- \* 2 EL Honig
- \* 150g Dinkel, fein gemahlen
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- \* 2 EL Sahne
- \* etwas Vanille und etwas abgeriebene Zitronenschale

Butter, Eier und Honig schaumig rühren. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Sahne unterheben. Rosinen, den geraspelten Apfel, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und den Teig in Muffinförmchen füllen.

Bei 180-200° ca. 25 Minuten backen.