

**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 •

## 2. Kalenderwoche 2017 / 9. - 14.1.

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, kbA, Italien			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland		500g	500g	500g	500g
Blumenkohl Romanesco, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Paprika Ramiro, kbA, Spanien	390g	390g	390g	470g	680g
Kürbis Butternut, Demeter, Deutschland				1340g	1510g
Tomate Roma, kbA, Spanien		380g	380g	500g	750g
Schalotten lose, Bioland, Deutschland					350g

**Regionale Kiste:** 950g Möhren, 2010g Kürbis Butternut, 350g Schalotten

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1010g
Apfel Jonagold, Naturland Deutschland	500g	670g	1340g	1650g	1650g
Birne Conference, kbA, Belgien		400g	600g	780g	800g
Orange Navel, kbA, Italien	500g	500g	1510g	1660g	1660g
Maracuja, kbA, Spanien				1x	2x

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

### Brote der Woche:



Dauerbrenner

#### Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g  
3,99 €  
**3,89 €**



#### Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g  
4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Dreikorn Kasten frei geschoben

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
4,49 €  
**3,99 €**

### Info Maracuja

*Passiflora edulis* stammt ursprünglich aus Brasilien, Paraguay und dem nördlichen Argentinien. Sie wird jedoch inzwischen weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert und hat unter den essbaren Passionsblumenarten die größte kommerzielle Bedeutung. Die Frucht ist eine Beere. Die Schale ist bei den bis zu hühnereigroßen, kugeligen Früchten braun-violett und wird im Reifezustand runzelig. Im Inneren finden sich zahlreiche Samen, die jeweils von einer saftig-geleeartigen Masse umgeben sind. Der Saft der Frucht enthält vorherrschend Zitronen- und auch Apfelsäure. Der Vitamin C-Gehalt beträgt ca. 30-50 mg/100ml, ferner ist Vitamin B3 und auch Vitamin B2 in nennenswerter Menge vorhanden (Niacin/Riboflavin). Aus den Samen wird ein Öl gewonnen, welches u.a. in kosmetischen Produkten Anwendung findet (Linolsäure, Ölsäure und Palmitinsäure).

Die Früchte werden zum Rohverzehr und zur Saftgewinnung genutzt.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \* 400 g Möhren
- \* 2 EL Basilikumpesto (Kühlregal)
- \* 200g Schmand
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* Mühlenpfeffer, Meersalz

Schmand mit Pesto, durchgepressten Knoblauch, Pfeffer und Kräutersalz verrühren und würzig abschmecken. Die Möhren ganz fein raffeln und mit der Schmandmasse gut vermischen.  
Wer möchte, kann noch gehackte Nüsse über den Salat streuen.

---

## Käsenudeln mit Tomatenhaube

- \* 5 Tomaten
- \* 500g Vollkornmakkaroni
- \* Meersalz
- \* 1 EL Butter und für die Form
- \* 2 EL Weizenvollkornmehl
- \* 250ml Vollmilch
- \* 250ml Sahne
- \* 100g Gouda
- \* Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- \* 2 TL mittelscharfer Senf

Die Hohlnudeln in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Butter in einem hohen Topf schmelzen, darin das Weizenvollkornmehl anschwitzen und mit Milch und Sahne zu einer cremigen Soße rühren. Gouda reiben und nach und nach unter Rühren in die Soße geben. Die Käsesoße mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und Senf kräftig abschmecken. Eine große Auflaufform fetten, die abgetropften Nudeln mit der Käsesoße in die Form geben und kurz umrühren. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben ziegelförmig über die Nudeln schichten und im Backofen bei Oberhitze oder Grill ca. 5-10 Minuten gratinieren.

---

## Möhren-Kartoffel-Rösti

- \* 1-2 Zwiebeln
- \* 15g Butter
- \* je 300g Kartoffeln und Möhren
- \* 2 Eier
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
- \* 3 EL Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Möhren gutbürsten und auch grob raspeln. Kartoffeln und Möhren mit Ei, Mehl und Zwiebelwürfeln mischen und würzen. Einen gehäuften EL Kartoffelmasse ins heiße Öl setzen und glatt streichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren (oder im Backofen warm halten).

---

## Gefüllter Kürbis

- \* 1 Butternut Kürbis
- \* 1 Paprika
- \* 1 Möhre
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 300g Grünkernschrot
- \* Olivenöl
- \* 100g geriebenen Käse
- \* 100g saure Sahne
- \* halber Becher süße Sahne
- \* Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
- \* ca. 1 L Gemüsebrühe
- \* 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa eine halbe Stunde garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Paprika und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz aufkochen lassen und von der Platte nehmen.  
Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.

---

## Orangensufflé

- \* 2 Orangen
- \* 200ml frische Vollmilch
- \* 40g Butter
- \* 40g Weizenvollkornmehl
- \* 60-80g heller Honig
- \* 3 EL Blutorangensaft
- \* 3 Eigelb, 3 Eiweiß
- \* Prise Salz
- \* Butter für die Förmchen
- \* einige Orangenschalenstreifen

Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohle Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin anwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Orangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.

---