

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 •

4. Kalenderwoche 2017 / 23.-28. Januar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Petersilie glatt, kbA, Italien				1 Bund	1 Bund
Möhren, Bioland, Deutschland	500g	500g	750g	750g	750g
Paprika rot, kbA, Spanien		420g	580g	580g	990g
Steckrüben, Bioland, Deutschland				1140g	1670g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500g	500g	670g	670g	1000g
Sauerkraut im Beutel, Demeter, Deutschland			500g	500g	500g

Regionale Kiste: 760g Möhren, 1340g Steckrüben, 500g Rote Bete, 500g Sauerkraut im Beutel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	750g	1500g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	500g	1000g	1000g	1000g	1000g
Saftorangen Salustianas, kbA, Spanien	560g	1120g	1120g	1400g	1680g
Birne Conference, kbA, Niederlande			800g	800g	800g
Kumquat, Demeter, Spanien				310g	310g
Walnüsse Grenoble, kbA, Frankreich					300g

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Sauerteig
 1000g 4,69 €
3,99 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
 750g 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 750g 4,59 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 500g Sauerkraut
- * 1 kg Kartoffeln
- * 100g halbierte schwarze oder grüne Oliven
- * 1 kleines Glas Cronichons (Gürkchen)
- * 5 gekochte Eier
- * großzügig Olivenöl
- * Kräuternessig
- * Meersalz

Kartoffeln kochen (vielleicht schon am Vorabend) und pellen. Sauerkraut auspressen (Saft trinken) und mit einer Küchenschere klein schneiden. Halbierte Oliven dazu geben. Gürkchen klein schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Großzügig Olivenöl zum Salat geben. Vorsichtig aber gut durchmischen. Mit Essig und Salz abschmecken.

Rote-Bete-Süppchen mit Meerrettich

- * 750g Rote Bete
 - * 2 kleine rote Zwiebeln
 - * 1 Apfel
 - * 2 EL Butter
 - * 800ml Gemüsebrühe
 - * 1 TL Majoran
 - * 100g Schmand
 - * 2 EL frischer Zitronensaft
 - * 2 EL Meerrettich (Kühltheke)
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (den Apfel nicht mitkochen). Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen.
-

Möhren-Nuss-Aufstrich

- * 2 Möhren
 - * 70g Cashewkerne
 - * 70ml Wasser
 - * 6 EL Mandeln
 - * 2 TL Kräutersalz
 - * 2 TL fein gehackte Kräuter
 - * 2 EL Schnittlauchröllchen
 - * 2 TL Zitronensaft und 2 EL Sesamöl
- Cashewkerne ca. 20 Minuten in Wasser einweichen und dann darin pürieren. Mandeln fein hacken. Möhren gut bürsten und mit dem Gemüsehobel so fein wie möglich raffeln. Restliche Zutaten mit Mandeln und Gemüse vermischen und alles unter die Cashewcreme mischen.
- Dazu die „schnellgemachten Brötchen“.
-

Schnell gemachte Brötchen

- * 500g Vollkornmehl
 - * 1 Ei
 - * 80g weiche Butter
 - * 1 TL Meersalz
 - * 300ml warmes Wasser
 - * 1 Würfel Hefe
 - * nach Belieben Mohn, Sesam...
- Mehl, Ei, Butter und Salz in eine Knetschüssel geben. Hefe im warmen Wasser auflösen. Mit dem Knethaken die Zutaten verkneten und langsam das Hefewasser zugießen. Solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Mit einem Eisportionierer kleine gleich große Bällchen formen und in die gewünschten Saaten/Körner drücken und auf das Backblech setzen. Bei 180° ca. 15-20 Minuten backen. Brötchen muss sich von unten hohl anhören, wenn man darauf klopft. Dann sind sie gut.
-

Penne mit Rote-Bete-Soße

- * 500g Vollkorn-Penne
 - * 400g Rote Bete
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * etwas Butter
 - * 125ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * gemischte gehackte Kräuter
 - * 4 EL Schmand
- Rote Bete gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel mit etwas Butter andünsten, die Rote Bete dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. In ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Von dem Gemüse 3 EL wegnehmen und aufbewahren. Den Rest mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter hinzufügen und alles zusammen pürieren. Zum Schluss den Schmand hinzufügen und die Soße über die Nudeln geben. Die aufbewahrten Rote-Bete-Würfel darüber streuen und servieren.
-

Püree Dreierlei

- Etwas topfintensiv. Der Gemüseanteil kann je nach Geschmack erhöht und der Kartoffelanteil verringert werden.
- * 250g Rote Bete
 - * 250g Steckrübe
 - * 250g Möhren
 - * 750g Kartoffeln
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
 - * gekörnte Gemüsebrühe
 - * Vollmilch nach Bedarf
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rote Bete, Steckrübe und Möhren gut waschen/bürsten und in kleine Würfel schneiden. Rote-Bete-Würfel mit 1/3 der Kartoffelwürfel in einen Topf geben, etwa 1 TL Gemüsebrühe, etwas Salz und ca. 1 Tasse Wasser darüber gießen. Die Menge zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 10-15 Minuten weich garen. Das Wasser vorsichtig abgießen. In einem Topf etwas Milch erwärmen, diese unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät unter die Rote-Bete-Kartoffel-Masse mischen. So lange weiter rühren und eventuell noch Milch zufügen, bis ein geschmeidiger Brei entstanden ist. Mit den Steckrübe- und Möhrenwürfeln genauso verfahren. Auf einer vorgewärmten Platte die dreierlei Pürees dekorativ anrichten. Dazu schmecken kleine knusprige Bratwürstchen oder Getreidebratlinge.
-