

**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 •

## 6. Kalenderwoche 2017 / 6.-11. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Italien				1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	630g	500g	500g	650g	1010g
Brokkoli, kbA, Spanien		420g	420g	420g	830g
Kürbis Butternut, kbA, Italien			670g	770g	1200g
Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland	420g	500g	500g	500g	500g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland					
Chinakohl, Demeter, Deutschland			600g	1000g	1100g

**Regionale Kiste:** 600g Möhren, 500g rote Zwiebeln, 360g Wurzelpetersilie, 1100g Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1010g	1510g
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland	500g	840g	1000g	1000g	1670g
Birne Vereinsdechant, kbA, Niederlande	200g	500g	600g	700g	1000g
Orangen Washington, kbA, Italien			1160g	1350g	1540g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland				1200g	1200g

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

### Brote der Woche:



#### Dinkel Urkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g  
 4,89 €  
**3,99 €**



#### Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander), Sauerteig

750g  
 4,69 €  
**4,29 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
 4,99 €  
**4,49 €**

### Apfel-Zwiebel-Brotaufstrich

- \* 100g Butter
- \* 1 kleiner Apfel
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 10 Haselnüsse
- \* 20g Butter
- \* halber TL scharfer Senf
- \* 1 Msp Meersalz
- \* 1 TL Paprika süß

Die Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20g Butter dünsten. Danach mit den fein gemahlene Haselnüssen pürieren. Etwas abkühlen lassen. Mit der Butter vermischen und würzig abschmecken. In kleine Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar (schmeckt aber so lecker, dass es vorher sowieso aufgegessen ist!).

## Möhren-Orangen-Suppe

- \* 600g Möhren
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 30g Ingwer
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 900ml Gemüsebrühe
- \* 200ml frisch gepresster Orangensaft
- \* 4 EL Mandelblättchen
- \* halber TL Koriander gemahlen
- \* 4 EL Sahne
- \* 5 Stängel Koriander

Möhren gut bürsten, ebenso den Ingwer. Zwiebeln schälen. Möhren in feine Scheiben schneiden, Ingwer und Zwiebeln würfeln. Die Schalotten in 1 EL Butter andünsten, Möhren und Ingwer dazu geben. Salzen und pfeffern. Brühe und zwei Drittel des Orangensaftes zugießen, zugedeckt ca. 25 Minuten garen, übrigen Saft zugießen. Restliche Butter zerlassen, Mandeln goldgelb darin rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander und Sahne zur Suppe geben, diese einmal pürieren. Mit Mandeln und Korianderblättchen anrichten.

## Möhrenauflauf

- \* 750g Möhren
- \* 3 Kartoffeln
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* etwas Butter
- \* 3 Eier
- \* 200ml Sahne
- \* 200ml Gemüsebrühe
- \* 50g Parmesan gerieben
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Die Möhren in dünne Scheiben schneiden, Kartoffeln ebenso. Die Zwiebeln fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Möhrchen und die Kartoffelscheiben hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Sahne, Gemüsebrühe und dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (etwas Gemüsebrühe) nachgießen.

## Brokkoli in Senfbutter

- \* 800g Brokkoli
- \* Meersalz
- \* 80g weiche Butter
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 3 TL Dijon-Senf
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1 EL Petersilie
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* jeweils eine Prise Piment, Basilikum, Thymian, Pfeffer, Meersalz

Brokkoli in einem Sieb im Wasserdampf zugedeckt bissfest garen.

Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten für die Soße verquirlen. Den heißen Brokkoli auf einer Platte anrichten und die Senfbutter auf dem Gemüse verteilen.

Dazu passt sehr gut Hirse, Kartoffeln oder Nudeln.

## Birnen-Crumble

- \* 170g Weizenvollkornmehl
  - \* 80g Honig
  - \* 1 Eigelb
  - \* 90g Butter
  - \* 1 TL Weinsteinbackpulver
  - \* halber TL Vanille
- Für die Füllung:
- \* 500g Birnen
  - \* 1 EL Butter
  - \* 2 EL Aprikosen-Likör (ersatzweise 1 EL Zitronensaft)
  - \* 200ml Sahne
  - \* halber TL Zimt

Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln. Für die Füllung: Die Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflockchen darüber verteilen und mit dem Likör beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen. Dazu schmeckt steif geschlagene Zimtsahne!