

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 •

7. Kalenderwoche 2017 / 13.-18. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Italien				1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	750g	1000g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1x	1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien			270g	410g	670g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			570g	570g	940g
Kresse, Bioland, Deutschland	1x	1x		1x	1x
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	400g				

Regionale Kiste: 750g Möhren, 860g Süßkartoffeln, 1x Kresse, 610g Rettich schwarz

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	360g	580g	580g	1010g	1510g
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	330g	330g	450g	1000g	1510g
Kiwi Hayward, kbA, Italien	2x	2x	4x	5x	7x
Orangen Salustianas, kbA, Spanien		830g	830g	960g	1290g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Grapefruit Ruby Star, kbA, Spanien				3x	4x

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

Brote der Woche:



Emmer-Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggennatursauer
1000g
NEU!
3,99 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander), Sauerteig
750g
4,69 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig
750g
3,99 €
3,59 €

Emmer oder "Zweikorn" wird seit 10.000 Jahren angebaut. Leicht nussig im Geschmck.

Salat der Woche

- * 1 Batavia Salat
- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 2 Möhren
- * 1 Apfel
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * 2 handvoll Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

Salat waschen und klein schneiden. Blumenkohl, Möhren und Apfel mit einem Gemüsehobel fein raspeln. Restliche Zutaten beifügen, gut mischen und mit etwas Meersalz abschmecken.

Bataten erhalten wir erstmalig auch in Deutschland angebaute. Klimawandel macht's möglich.
Mehr dazu? www.bioladen.com/sortiment/batate.html

Süßkartoffel-Chips

- * 1 Batate
 - * 2 TL Currypulver
 - * Meersalz, Pfeffer
- Süßkartoffel waschen, wo nötig schälen und dann dünn hobeln.
- Mit Currypulver bestäuben und bei 180° im Backofen etwa 15 Minuten backen, dann salzen und pfeffern.
-

Süßkartoffelcremesüppchen

- * 400g Süßkartoffel
 - * 4 Äpfel
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Stück Ingwer
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 600ml Gemüsebrühe
 - * 100ml Sahne
 - * Meersalz, Pfeffer
 - * 50ml Apfelsaft
 - * wer hat, frische Korianderblättchen zur Deko
- Zwiebel fein hacken, ebenso den Ingwer und in Olivenöl anschwitzen. Drei Äpfel grob würfeln und mit zu den Zwiebeln geben. Süßkartoffeln würfeln und auch mit in den Topf geben. Zitronensaft und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 15-20 Minuten weich köcheln. Mit dem Zauberstab pürieren. Einen Apfel klein würfeln und im heißen Apfelsaft dünsten, salzen und pfeffern.
- Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Apfelwürfelchen und Korianderblätter in die Mitte der Suppe dekorieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.
-

Panierte Blumenkohlröschen

- * 1 Blumenkohl
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 Eier
 - * 2 EL Sahne
 - * Paniermehl
 - * Olivenöl
 - * 2 fein gemahlenes Mehl
 - * 250ml Sahne/250ml Gemüsewasser
 - * 150g Brikäse
 - * gekörnte Brühe, Kräutersalz, Prise Oregano, Pfeffer, Muskatnuss
- Blumenkohl in Röschen teilen und in wenig Wasser bissfest dünsten. Die Röschen anschließend abtropfen lassen und das Gemüsewasser aufheben (für die Soße). Eier mit Sahne, Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Blumenkohlröschen erst in der Eiersahe, dann im Paniermehl wälzen. Sofort in die Pfanne geben und von allen Seiten knusprig braten. Für die Käse-Sahne-Soße die Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter anbräunen. Mehl drüber stäuben und auch leicht anbräunen. Sahne/Gemüsewasser-Gemisch zufügen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen, bei kleiner Hitze weiterköcheln. Käse stückchenweise unterrühren, den Rand aber weglassen (da sich dieser in der Soße nicht auflöst). Mit Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsewasser zufügen.
- Dazu passen z.B. Vollkornreis oder Spätzle.
-

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.
-