

**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 •

## 10. Kalenderwoche 2017 / 6.-11. März

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicorée, Demeter, Deutschland			350g	350g	500g
Möhren, Bioland, Deutschland	500g	750g	800g	690g	690g
Rote Bete, Bioland, Deutschland		600g	600g	600g	1000g
Kresse, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Austernpilze, Bioland, Deutschland				370g	500g
Brokkoli, kbA, Italien	380g	500g	750g	750g	1000g

**Regionale Kiste:** 300g Chicoree, 460g Möhren, 600g, Rote Bete, 1x Kresse, 300g Austernpilze

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	2000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	330g	330g	670g	1000g	1020g
Saftorangen, kbA, Spanien	750g	1010g	1010g	1530g	2000g
Clementinen, kbA, Marokko		500g	750g	1000g	1500g

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

### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Roggen,  
50% Weizen, Tausendkörner-  
mischung, Meersalz, Sauerteig,  
Hefe

1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



#### Dinkel-Seele

Zutaten: Wasser, Dinkelvoll-  
kornschrot, Dinkelvollkorn-  
flocken, gekochte Dinkelkörner,  
Meersalz, Sauerteig

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g  
4,49 €  
**3,99 €**

### Fruchtiger Chicorée Salat

- \* 4 Chicorée
- \* 4 Mandarinen
- \* 2-3 Spritzer Zitronensaft
- \* 1 Becher Schmand
- \* 1 EL Curry
- \* 1 EL Tomatenmark
- \* 1 EL Honig
- \* Kräutersalz

Chicorée halbieren und die Blätter quer in Streifen schneiden (wer den bitteren Geschmack nicht so gern mag, kann den Stiel herauslösen). Drei Mandarinen schälen, zerteilen und halbieren. Den Saft der vierten Mandarine mit den restlichen Zutaten zu einer Soße verrühren. Soße, Chicorée und Mandarinstücke gut miteinander vermischen und etwas ziehen lassen.

## Brokkolicremesuppe

- \* 400g Brokkoli
- \* 600ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* 200ml Sahne
- \* 3 EL Butter
- \* 5 EL Haselnussblättchen
- \* 80g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

## Brokkoli-Gemüse mit Kartoffeln

- \* 600g Kartoffeln
- \* 300ml Gemüsebrühe
- \* 800g Brokkoli
- \* 2 EL Butter
- \* 40g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 200ml Sahne
- \* 1 Msp Muskat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen und abellen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. 7 Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen und 5 Minuten auf kleiner Flamme rühren, ohne dass die Mischung bräunt. Sahne und Gemüsebrühe mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale zu der Masse geben und unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

## Linsenbratlinge

- \* 1 EL Butter
- \* 250 g rote Linsen
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL gem. Kümmel
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* frischer Pfeffer
- \* 2 Eier
- \* 6 EL Vollkornsemmelbrösel
- \* Olivenöl zum Braten

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsenbrei abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln mit Grün fein schneiden, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsenbrei mischen und die Masse gut durchrühren. Mit feuchten Händen 12 Frikadellen formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite. Dazu ein leckerer Salat.

## Warmer Apfelkuchen mit Schlagsahne

- \* 5 Äpfel
- \* 250g Butter
- \* 200g Honig
- \* 3 Eigelb
- \* halbe Zitrone
- \* 4 EL Rum
- \* 2 EL Honig
- \* 2 Eiweiß
- \* 300g Weizenvollkornmehl fein gemahlen
- \* 1 Tüte Weinsteinbackpulver
- \* 500ml Flasche Sahne
- \* etwas Zimt

Die Butter mit dem Handrührgerät so lange rühren, bis sie weißlich ist und an Volumen sichtbar zugenommen hat. Den Honig unterrühren. Eigelb, Zitronensaft einer halben Zitrone und Rum dazu geben und die Masse rühren, bis sie cremig ist. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver gut mischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Buttermasse ziehen. Den Teig gleichmäßig auf das gefettete Backblech geben. Die Apfelscheiben schuppenartig etwas in den Teig drücken. Den Kuchen auf mittlerem Einschub ca. 30 Min. backen. Noch warm mit Schlagsahne servieren und mit Zimt bestreuen.