

**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 •

### 41. Kalenderwoche 2017 / 09. - 14. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland			1000g	1500g	2000g
Möhren, Demeter, Deutschland	120g	380g	380g	380g	380g
Roma Tomaten, kbA, Spanien	300g	300g	300g	800g	1000g
Paprika grün, Bioland, regional		250g	250g	400g	600g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			250g	250g	400g
Ingwer, kbA, Peru	80g	80g	120g	120g	120g

**Regionale Kiste: 1500g Kürbis, 380g Möhren, 400g Paprika grün, 250g Wurzelpetersilie**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			900g	1000g	1000g
Apfel Cox Orange, Bioland, Deutschland	320g	500g	900g	900g	1000g
Birne Abate, kbA, Italien	250g	250g	600g	600g	800g
Traube Sultana kernlos, kbA, Griechenland				500g	800g
Granatapfel, kbA, Spanien		1x	1x	2x	3x

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

#### Brote der Woche:



#### Powermax Brot Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Backferment

1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



#### Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-sauerteig, Hafer und Gersten-flocken, Weizenvollkornschat, Roggenvollkornschat, Sesam, Leinsamen, Meersalz

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g  
4,39 €  
**3,99 €**

#### Salat der Woche mit frischer Mayonnaise

- \* 400g Tomaten
- \* halber Salat
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Bund frische Kräuter (oder getrocknete Kräuter)
- \* 2 Eigelb
- \* halber EL mittelscharfer Senf
- \* 100 ml Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Eigelbe mit Senf und einigen Tropfen Olivenöl verrühren, dann unter ständigem Rühren das Olivenöl dazu geben. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben! Rühren bis eine feste Creme entsteht. Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken. Alles mit der Mayonnaise vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

## Tomaten-Trauben-Salat

- \* 250g Tomaten
- \* 250g kernlose Trauben
- \* 1 Salat
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 150ml Sahne
- \* 6 EL Apfelessig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* bisschen Schabzigerklee

Salat in feine Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Tomaten achteln und rund um den Salat anrichten. Trauben halbieren und über den Salat verteilen. Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.  
Dazu selbstgebackenes Traubenbrot (siehe unten) oder Vollkornbrot mit Butter.

---

## Tomatensuppe für 2 Personen

- \* 6 mittelgroße Tomaten
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 300ml Gemüsebrühe
- \* Mühlenpfeffer
- \* frischer Basilikum
- \* 100ml Sahne

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Die Tomaten klein würfeln und dazu geben. Ungefähr fünf Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen (das Wasser kann schon im Teekoher erhitzt werden).  
Mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit frischem Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Basilikum bestreuen.  
Die Sahne schlagen und auf jeden Suppenteller einen dicken Klecks hinzufügen.

---

## Italienisches Traubenbrot

- \* 200g kernlose Trauben
- \* 350g feines Weizenvollkornmehl
- \* 30g frische Hefe
- \* 1 Prise Salz
- \* 4 TL Honig
- \* halber EL Butter

Hefe in 250ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz und 1 TL Honig kräftig durchwalken, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde abgedeckt gehen lassen. In dieser Zeit sollte er sich verdoppelt haben. Eine eingefettete Springform damit auskleiden. Die Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken, mit dem restlichen leicht erwärmten Honig beträufeln und im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.

---

## Möhrenmuffins

- \* 500g Möhren
- \* 2 reife Bananen
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- \* Prise Meersalz
- \* 200g Weizenvollkornmehl
- \* 100g gemahlene Hirse
- \* 1 EL Weinsteinbackpulver
- \* 100g gemahlene Haselnüsse
- \* 125g Butter
- \* 100g Honig
- \* halber Teelöffel Vanille
- \* 3 Eier
- \* nochmals 2 EL Honig
- \* 50-80g Kokosraspel

Karotten fein raspeln. Bananen pürieren. Karotten, Salz, Zitronensaft und -schale verrühren. Mehl mit Hirse und Backpulver in eine Schüssel geben. Die Nüsse untermischen. Butter mit Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander die Eier und Karottenmischung unterheben. Mehlmischung auf den Teig streuen und mit Kochlöffel verrühren.  
Mulden des Muffinblechs fetten, Teig einfüllen. Bei 180° auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche leicht aufgeplatzt und leicht gebräunt sind.

Zum Schluss aus den Mulden herausnehmen, mit Honig bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

---

## Granatapfelcreme

- \* 2 Granatäpfel
- \* 80 g Honig
- \* 3 EL Zitronensaft
- \* 200 ml Sahne
- \* gehackte Cashewkerne

Granatäpfel halbieren und Kerne vorsichtig heraus lösen. Weiße Teile entfernen. Zweidrittel der Kerne mit dem Honig, Zitrone und 200ml Wasser köcheln, durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen.  
Mit geschlagener Sahne mischen und für zwei Stunden ins Gefrierfach stellen.  
Anrichten und mit restlichen Granatkernen und Cashewkernen bestreuen.