

**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 •

**48. Kalenderwoche 2017 / 27.11. - 02.12.**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Asia Pflücksalat, Demeter, regional				200g	300g
Möhren, Bioland, Deutschland	540g	500g	640g	640g	1200g
Petersilie kraus, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Chinakohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	550g	500g	500g	500g	1000g
Paprika rot, kbA, Spanien			640g	1000g	1200g

**Regionale Kiste:** 200g Asia Pflücksalat, 640g Möhren, 1 Bund Petersilie kraus, 1 Chinakohl, 500g Gelbe Bete

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			470g	1000g	1550g
Apfel Idared, Demeter, regional	460g	300g	1000g	1500g	2000g
Walnüsse Grenoble, kbA, Frankreich		200g	200g	300g	400g
Clementinen, kbA, Italien		500g	850g	1000g	1500g
Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien	1x	1x	2x	3x	3x

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

**Brote der Woche:**



**Tausendkörner Brot** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
 50% Roggen, 50% Weizen,  
 Körnermischung, Meersalz,  
 Hefe, Roggen natursauer

1000g  
 4,89 €  
**3,99 €**



**Zwillings Laib** frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,  
 Wasser, Sesam, Leinsaat,  
 Meersalz, Sauerteig

750g  
 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggen Kasten Brot** Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,  
 Meersalz, Sauerteig,

750g  
 4,39 €  
**3,99 €**

**Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO:**

15. - 23. Dezember täglich von 9-18 Uhr (außer sonntags)  
 Ökologisch produzierte Weihnachtsbäume (Fichten, Blaufichten,  
 Nordmantannen und Nobilis sowie Schnittgrün aus dem Sauerland).

Siehe auch: [www.vielfalt-wald.de](http://www.vielfalt-wald.de)



## Info Gelbe Bete

Die Gelbe Bete hat einen relativ geringen Säure- und Bitterstoffgehalt. Reich an B-Vitaminen, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium und Karotin. Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Wochen lagerfähig. Sie können dieses Gemüse roh raffeln als Salat (z.B. mit Möhre, Sellerie und Apfel) oder gekocht/gedünstet/zubereiten, vergleichbar wie Rote Bete (Gelbe Bete färbt allerdings nicht). Als Gemüse z.B. mit Schmand und Dill sehr empfehlenswert. Dazu Pellkartoffeln oder Naturreis.

## Paprikacremesüppchen

- \* ca. 450g Paprika
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 EL Butter
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 100ml Sahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- \* 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- \* etwas Petersilie, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas gehackter Petersilie servieren.

## Chinakohleintopf

- \* 1 Chinakohl
- \* 500g Kartoffeln
- \* 3 Möhren
- \* 1 Stange Porree
- \* 60g Butter
- \* 0,25l Gemüsebrühe
- \* Meersalz

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Karotten und Porree waschen und in Würfel schneiden. Butter in einen großen Topf zerlassen und Karotten darin dünsten. Kartoffeln dazugeben und weiter dünsten. Gemüsebrühe hinzufügen. Den Chinakohl säubern, grob schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Den Porree dazugeben und alles noch etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Siehe auch: <http://www.bioladen.com/sortiment/chinakohl.html>

## Chinakohl mit Basmatireis

- \* 1000g Chinakohl
- \* 1 EL Butter
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 EL Vollkornmehl
- \* 2 Tomaten
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Sahne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* 1 TL Zitronensaft
- \* gehackte Petersilie

Pro Person 60g Basmatireis kochen. Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Die Butter zerlassen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch fein hacken und darin andünsten, das Mehl einstreuen und anschwitzen. Die Tomaten würfeln und dazu geben. Mit Brühe und Sahne aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, einkochen. Den Kohl untermischen und in der Soße ca. 10 Minuten garen. Mit Zitronensaft abschmecken, evtl. nachwürzen und mit Petersilie bestreuen.

## Glühwein selbstgemacht

- \* 1 Flasche Öko-Rotwein
- \* 125ml Wasser
- \* 60g Rohrzucker
- \* 3 Nelken
- \* eine Viertel Stange Zimt
- \* Schale einer halben Zitrone
- \* nach Belieben frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft

Zucker und Gewürze im Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen, abseien, mit dem Wein verrühren und vorsichtig bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nach Geschmack mit Zitronen- und Orangensaft ergänzen.

Siehe auch: <http://www.bioladen.com/sortiment/punsch.html>

