

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**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) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

### KW 41 - 08.-13. Oktober 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Spinat, Bioland, Deutschland	450g			650g	1000g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland			1000g	1250g	1500g
Radieschen, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		220g	500g	650g	750g

**Regionale Kiste:** 1 Salat Batavia rot, 650g Spinat, 1x Schmelzkohlrabi, 1 Bund Radieschen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Satsuma Mandarinen, kbA, Spanien				800g	1000g
Apfel Pinova, Demeter, regional	350g	500g	1000g	1000g	1750g
Pflaume rot, kbA, Italien	360g	400g	730g	1000g	1000g
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien		640g	700g	1000g	1000g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	2x

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

#### Brote der Woche:



**Der Erlös dieses Brotes geht an die Hennefer Tafel !**

#### Multi-Saattbrot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser,  
 50% Weizen, 50% Roggen, Roggen-  
 flocken, Sonnenblumenkerne,  
 Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer,  
 Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz,  
 Hefe, Roggennatursauer

500g  
**2,99 €**



#### Körnige Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Hafer-  
 flocken, Roggenschrot,  
 Gerstenflocken, Quark,  
 Sonnenblumenkerne, Meer-  
 salz, Sauerteig

1000g  
 anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

#### 1. Salat der Woche mit Satsumas

- \* 1 Batavia
- \* 1 Zwiebel
- \* 4 Satsumas
- \* 150g Joghurt
- \* 50ml Sahne
- \* 2 TL Apfelessig
- \* 1 TL Currypulver
- \* 6 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Salatblätter abtrennten und gut waschen. Blätter in feine Streifen schneiden. Strunk eventuell fein raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Curry, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu einer Currysoße schütteln. Satsumas schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Salat und Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.  
 Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

## 2. Salat der Woche mit Schmelzkohlrabi

- \* 300g Schmelzkohlrabi
  - \* 300g Möhren
  - \* 300g Äpfel
  - \* 1 Bund Petersilie
  - \* 6 EL Apfelessig
  - \* 9 EL Sahne
  - \* 3 EL Sesamöl (od. 12 EL Sahne)
  - \* 100g geröstete Sonnenblumenkerne
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
- Schmelzkohlrabi schälen und fein raspeln. Ebenso die Möhren. Äpfel grob stifteln. Mit Essig und Öl begießen und gut vermischen. Petersilie fein hacken und die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Alles zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Info

Schmelzkohlrabi sind keineswegs gentechnisch oder düngungsbedingt aufgemotzte Kohlrabi! Sie sind eine alte Sorte, die trotz ihrer Größe ausgesprochen zartes und saftiges Fruchtfleisch hat. Sie können den Schmelzkohlrabi wie gewöhnlichen Kohlrabi zubereiten!

---

## 3. Salat der Woche mit Radieschen

- \* 1 Batavia
  - \* 1 Bund Radieschen
  - \* 250g Joghurt
  - \* 2 EL Apfelessig
  - \* 50ml Gemüsebrühe
  - \* 1 TL Honig
  - \* 1 TL Senf
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 4 EL Olivenöl
- Salat putzen und in feine Streifen schneiden. Radieschen vierteln und fein hacken. Mit Joghurt, Essig, in etwas warmer Gemüsebrühe gelöstem Honig, Senf sowie Salz, Pfeffer und Öl gut verrühren und gut mit dem Salat vermischen.
- Wer dazu Rühreier mit Brot reicht hat schon eine komplette Mahlzeit auf dem Tisch.

---

## 4. Salat der Woche mit Tomaten und 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.

---

## Überbackener Spinat

- \* ca. 1000g Spinat
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* halbe Chilischote oder Cayennepfeffer
  - \* Olivenöl
  - \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 1 EL Butter
- Für die Soße:
- \* 1 EL Butter
  - \* 1 EL Vollkornmehl
  - \* 250ml Sahne oder Vollmilch
  - \* 50g geriebenen Parmesan
  - \* Saft einer halben Zitrone
  - \* Muskatnuss, Kräutersalz, Pfeffer
- Spinat säubern und die Blätter in Streifen schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Spinat und gehackte Chilischote hinein geben, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter untermischen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen und vom Herd nehmen.
- Für die Soße in einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Nach und nach die Sahne bzw. Milch dazu gießen und unter Rühren cremig einköcheln. Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Parmesans einrühren. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen.
- Spinat in eine Auflaufform füllen, die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 5 Minuten überbacken.
- Dazu empfehle ich Butterspätzle oder Naturreis.