

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 •

47. Kalenderwoche 2017 / 20. - 25. November

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland			150g	150g	250g
CherryRomaTomaten, Bioland, Deutschland		250g	350g	350g	500g
Brokkoli, Demeter, Deutschland	350g	400g	400g	600g	600g
Rettich Schwarz, Bioland, Deutschland		500g	500g	500g	500g
Paprika gelb, kbA, Spanien			300g	600g	800g
Süßkartoffel, kbA, Spanien	270g			900g	1220g

Regionale Kiste: 200g Feldsalat, 350g CherryRomaTomaten, 500g Brokkoli, 500g Rettich schwarz,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	370g	500g	630g	1000g	1440g
Apfel Braeburn, Bioland in Umstellung, regional		400g	1000g	1000g	1700g
Orangen Navelina, kbA, Spanien			800g	2000g	2000g
Kiwi, kbA, Italien	2x	4x	4x	6x	10x
Clementinen, kbA, Italien	500g	500g	750g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot
 Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen natursauer

1000g
 5,19 €
3,99 €



Zwillings Laib frei geschoben
 Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig

750g
 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot
 Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 4,99 €
4,49 €

same procedure as every year...

Bio-Weihnachtsbäume bei Momo, vom 15-23.12. täglich 9-18Uhr außer sonntags
 Siehe -> vielfalt-wald.de

Feldsalat mit Kartoffeldressing

- * 150g Feldsalat
- * 2 große mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 8 EL Olivenöl

Feldsalat waschen, ausschütteln und auf Tellern portionieren.
 Kartoffeln kochen und mit Essig, Gewürzen und Olivenöl gründlich verkneten und noch warm auf dem Salat verteilen.
 Wer die Soße etwas flüssiger haben möchte, kann noch etwas warme Gemüsebrühe einrühren.

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-Nudeln für 2 Personen

- * 250g Vollkornnudeln
- * 500g Brokkoli
- * 1 große Zwiebel
- * Olivenöl
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 TL Crème Fraîche
- * 3 TL Parmesan
- * 3 TL Pinienkerne

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Zwiebel in Öl glasig dünsten. Den Brokkoli in Röschen teilen, dazu geben und mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe 5-8 Minuten garen. Crème Fraîche unterrühren und mit den Nudeln mischen. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen.

Pommes Frites mit Zigeunersoße

- * 1 kg Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 400g Paprika
- * 200g Cherry Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150ml Gemüsebrühe
- * 8 EL Tomatenketchup
- * 8 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer und Chilipulver

Kartoffeln schälen und je nach Geschmack in dickere oder dünnere Pommes schneiden. In einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl begießen und ordentlich durchmengen, so dass jede Pommes von einem dünnen Olivenölfilm überzogen ist. Im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen und anschließend salzen. Eine grob gehackte Zwiebel in Olivenöl andünsten. Paprika klein schneiden, Tomaten halbieren und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in die Pfanne geben. Mit einem weiteren Schuss Olivenöl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ketchup einrühren und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken und zu den Pommes Frites diese feine Zigeunersoße servieren. Dazu passt auch ein grüner Salat.

Apfel-Nuss-Waffeln

- * 125g Butter
- * 3 EL Honig
- * Prise Meersalz
- * 3 Eier
- * 200g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 100ml Sahne
- * 1 EL gemahlene Haselnüsse
- * 1 Apfel

Butter und Honig mit einer Prise Salz gut verkneten. Dann Eier, Mehl und Sahne einarbeiten bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Am Schluss die gemahlene Nüsse und den sehr klein geschnittenen Apfel einarbeiten. Etwas ziehen lassen und in einem Waffeleisen kross-saftige Waffeln backen.

Alle Jahre wieder: Schwarzer Rettich Hustensaft

- * 1 schwarzen Rettich
- * 5-10 EL Honig, je nach Größe des Rettichs

Dosierung:

Kleinkinder ab 2 Jahre maximal 1 TL.

Ältere Kinder und Erwachsene 2-3 TL pro

Gabe bis zu 4x täglich bei Bedarf

Vom Rettich den „Deckel“ abschneiden und bei Seite legen. Den Rettich aushöhlen und mit Honig auffüllen, Deckel drauf setzen und das Ganze etwa 1 ½ Stunden stehen lassen. Schon ist der Saft fertig. Steht der **Hustensaft** länger als 6-8 Stunden, gießen Sie die Flüssigkeit in ein Gefäß um, denn sonst nimmt der Geschmack des Rettichs überhand (dann kühl stellen). Quelle: „Wickel&Co.“ von Uhlemayr, Urs-Verlag