

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Liefersdienst 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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW 38 - 17.-22. September 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	200g	350g	500g	500g	750g
CherryStrauchTomaten, Bioland, Deutschland	200g	200g	450g	450g	800g
Chinakohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland				1000g	1400g
Bataten, kbA, Spanien	220g		400g	750g	1000g

Regionale Kiste: 1x Kopfsalat rot, 500g Möhren, 720g CherryStrauchTomaten, 1x Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				870g	1500g
Apfel Topaz, Demeter, regional	400g	730g	700g	1000g	1420g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	320g	700g	650g	1000g	1000g
Mango Osteen, kbA, Spanien			1x	1x	2x
Traube Italia, Demeter, Italien			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
 anstatt 5,19 €
3,99 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Sauerteig Hefe

500g
 anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot

frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
 anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Chinakohl
- * zwei handvoll Tomaten
- * 3 Möhren
- * wer möchte, halber Kopfsalat
- * Olivenöl, Balsamico
- * 2 EL Bärlauchpesto (z.B. von BioVerde aus der Kühltheke)
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Chinakohl mit Strunk und Salat in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Möhren fein stifteln. Kurz vorm Servieren mit den restlichen Zutaten vermischen. Wer möchte, kann noch Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne oder gehackte Walnüsse zufügen.

Möhren mit Petersiliensahne

- * ca. 500g Möhren
 - * 3 EL Butter
 - * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 Prise Muskatnuss
 - * 250ml Gemüsebrühe
 - * 200g Schmand
 - * 2 EL gehackte Petersilie
- Möhren je nach Größe gut bürsten und längs vierteln. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Möhren zufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (Soße um ein Drittel einkochen). Schmand einrühren und nach Belieben abschmecken.
- Mit gehackter Petersilie servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Naturreis. Oder einfach ein Spiegelei.
-

Überbackene Bataten (Süßkartoffeln)

- * 800g Süßkartoffeln
 - * 6 Eier Größe S
 - * 250ml Sahne
 - * 50g geriebener Parmesan
 - * 12 Blätter Salbei
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Olivenöl
- Bataten gut waschen und bürsten. In Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. In einer großen Auflaufform bei ca. 200° ungefähr 25 Minuten backen (schon jetzt schmecken die Süßkartoffeln sehr lecker und Sie müssen das Rezept nicht fortsetzen). Bataten heraus nehmen und die Ofentemperatur auf 160° reduzieren.
- Eier, Sahne, Pfeffer und Parmesan verquirlen und leicht salzen. Über die Süßkartoffeln gießen und mit den gehackten Salbeiblättern bestreuen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und weitere 15 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.
-

Elsässer Flammkuchen (8 Portionen)

- * 400g Tomaten oder dünn gehobelte Bataten
 - * 400g Zwiebeln
 - * 400g Sauerrahm
 - * halber EL Meersalz, Mühlenpfeffer
- Teig:
- * 500 g Weizenvollkornmehl
 - * 200 ml Wasser
 - * halber Würfel frische Hefe
 - * 1 TL Meersalz
- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 200ml warmes Wasser abmessen, eine Tasse davon abnehmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.
- Salz zugeben und das restliche warme Wasser unter ständigem Kneten so viel wie nötig dazu geben. So lange kneten, bis der Teig ganz glatt ist und sich gut vom Schüsselrand löst. Noch einmal eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 220° vorheizen.
- Für den Belag die Tomaten halbieren und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden bzw. Bataten dünn hobeln (diese mit ein bisschen Olivenöl beträufeln). Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in acht Portionen teilen und rund ganz dünn ausrollen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit Zwiebeln und Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kuchen einzeln ca. 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind (zwei Kuchen pro Backblech).
-

Möhren-Nuss-Kuchen

- * 150g Möhren
 - * halber Apfel
 - * 200g Butter
 - * 100g Honig
 - * 2 Eier
 - * 200 g Weizenvollkornmehl
 - * 2 TL Weinsteinbackpulver
 - * Prise Meersalz
 - * halber TL Zimt
 - * 200ml Mineralwasser
 - * 100g Mandeln
 - * 100g Haselnüsse
 - * 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- Butter, bis auf einen EL schaumig rühren. Honig nach und nach dazu geben. Eier trennen und die Eigelbe nacheinander einrühren. Ungefähr zehn Minuten gut verrühren.
- Mehl mit Backpulver, einer Prise Salz und Zimt vermischen und zur Buttermasse geben. Das Mineralwasser einrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen.
- Die fein geraspelten Möhren und den fein geriebenen Apfel sowie die Nüsse und Mandeln einrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit der restlichen Butter fetten, mit Semmelbröseln austreuen. Bei 175° eine Stunde backen (nach 30 Minuten längs einritzen).
-