

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

- Telefon: 0228- 46 27 65
- Thekenfon: - 54 90 73
- Abofon: - 54 90 70
- Abofax: - 54 90 72
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95 03

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 18. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Kohlrabi, CAAE, Spanien				1x	2x
Möhren, CAAE, Spanien		270 g	270 g	270 g	270 g
Tomaten Cherry, ICEA, Italien			310 g	310 g	490 g
Fenchel, S&S, Italien		570 g	570 g	860 g	850 g
Landgurke, ICEA, Italien	250 g	250 g	500 g	500 g	500 g
Spargel grün, ICEA, Italien			250 g	500 g	500 g
Avocado, CAAE, Spanien				2x	3x
Bleichsellerie, CAAE, Spanien (Ergänzung bzw. Austausch)					1x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik		500 g	500 g	1 kg	1 kg
Apfel Elstar, Demter, Altes Land	330 g	330 g	330 g	670 g	0,6 kg
Birne Anjou, Demeter, Argentinien		450 g	750 g	900 g	0,7 kg
Orange Valencia, ICEA, Italien			500 g	1 kg	0,8 kg
Mispel, CAECV, Spanien	210 g	210 g	310 g	370 g	300 g
Mango, Ecocert, Burkina Faso			2x	3x	3x
Ananas, Ecocert, Ghana (Ergänzung bzw. Austausch)					1x
Erdbeere, CAAE, Spanien (Ergänzung bzw. Austausch)					1x



Zutaten:
Dinkelvollkorn, belebtes
Wasser, Hefe, Meersalz,
Sonnenblumenöl

- Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
- regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brot der Woche:

DINKELBACK vom DLS-Bäcker aus Hennef. 500g zum Angebot von **2,70 €**

MOMO-Info zur Mispel:

Die Mispel ist eine Pflanzenart der Kernobstgewächse. Die Früchte der Mispel sind nach Frosteinwirkung oder längerer Lagerung essbar und haben einen typischen säuerlich-aromatischen Geschmack. Als Obstbaum war diese Art früher sehr verbreitet. Der Gehalt an Nähr- und Mineralstoffen ändert sich mit zunehmender Fruchtreife. Aufgrund ihrer harntreibenden und adstringierenden Wirkung wurden die Früchte volksmedizinisch eingesetzt. Liebhaber schätzen diese Frucht im rohen Zustand. Sie können auch sehr gut zu Marmelade oder Gelee verarbeitet werden. Sehr lecker in der Kombination mit Äpfeln, Hagebutten oder anderen Wildfrüchten.



-> bitte wenden ->

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 Landgurke
- * 3 Möhren
- * wer hat, eine handvoll Cherry-Tomaten
- * Olivenöl, Zitronensaft
- * 50 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Gewürze
- * Walnüsse

Ein leichter frischer Frühlingsalat: Den Salat klein zupfen. Die Landgurke in feine Scheiben reiben. Die Möhren raspeln. Die Cherry-Tomaten halbieren oder vierteln. Großzügig Olivenöl, eine ausgepresste Zitrone und etwas Sahne über die Zutaten geben. Gewürze über das Gemüse streuen und alles gut vermischen. Am Schluss mit gehackten Walnüssen bestreuen.



Landgurkengemüse

- * 4 Landgurken
- * 75 g Räuchertofu
- * 30 g Butter
- * 1 Zwiebel
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 Bund Dill
- * 1 Becher saure Sahne
- * etwas fein gemahlenes Vollkornmehl
- * etwas Butter

Die Schlangengurken längs halbieren. Danach in ca. 2 cm dicke Halbmonde schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Butter dazugeben. Eine Zwiebel fein hacken, mit in die Pfanne geben und anbraten. Die Gurkenstücke hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurken anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10-15 Minuten schmoren lassen, je nachdem, wie weich oder fest man die Gurken mag. Zum Andicken je ein Teil Mehl und Butter miteinander mit einer Gabel verkneten. So viel zu dem Gurkengemüse geben, bis alles cremig angedickt ist, noch kurz köcheln lassen. Den gehackten Dill hinzu geben und von der Kochstelle nehmen. Wenn es nicht mehr kocht, die saure Sahne hinzufügen, abschmecken und servieren!

Dazu passt Reis oder Kartoffeln.

Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- * 1,5 kg Kartoffeln
- * 300 g Fenchel
- * 3-5 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 250 ml Sahne
- * Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe



Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5 Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

Mispel-Kompott

- * 200 g Mispeln
- * 100 g brauner Zucker
- * 50 ml Rotwein
- * 3 EL Rum
- * halbe Stange Zimt
- * Ingwer, haselnussgroß

Mispeln waschen, vierteln und entkernen. Zucker mit 50 ml Wasser, dem Rotwein, Rum und Zimt verrühren und aufkochen. Mispeln dazugeben, etwas 5 Minuten köcheln, dann abseihen, dabei den Sud auffangen. Zimtstange entfernen und den Sud einkochen, bis er sirupartig ist. Ganz zuletzt den Ingwer kurz mitkochen, dann entfernen. Mispeln in den heißen Sud zurückgeben und darin erkalten lassen. Mit Schlagsahne, zu Vanilleeis, Grießpudding o.ä. servieren.