

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 •

• 19. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Moor-Möhren ungewaschen, Bioland, regional				1 kg	1 kg
Avocado Hass, CAAE, Spanien		1 x	2 x	2 x	6 x
Aubergine, CAAE, Spanien	260 g	260 g	520 g	520 g	520 g
Zwiebelbund, Demeter, Italien				1 x	1 x
Spargel grün, ICEA, Italien	250 g	250 g	500 g	500 g	500 g
Spitzkohl, CAAE, Spanien		1 x	1 x	1 x	2 x
Kohlrabi, Bioland, regional				1 x	2 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik	630 g	630 g	1 kg	1,260 kg	1 kg
Apfel Pinova, BioAustria, Österreich			1 kg	1 kg	800 g
Orange Sanguinello, Halbblut, ICEA Italien	630 g	630 g	1 kg	1 kg	1 kg
Birne Anjou, Argencert, Argentinien			330 g	1 kg	1 kg
Erdbeere, CAAE, Spanien					1 x
Rote Grapefruit Ruby Star, Ecocert, Korsika		500 g	500 g	1 kg	1 kg
Mango Amelie, Ecocert, Burkina Faso		1 x	1 x	2 x	1 x
Honigmelone Cantaloup, ICEA, Italien					1 x



Zutaten: Roggenvollkorn, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

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

Brot der Woche:

RoggenFein vom DLS-Bäcker aus Hennef. 1000g zum Angebot von **3,60 €**

Liebe AbonentInnen,

die Saison für die Avocados geht langsam zu Ende. Lassen Sie sich die letzten Tage diese köstliche Frucht gut schmecken! Die korsischen Grapefruit sind rot und honigsüß - manch einer schwärmt, sie wären die besten der Welt... - probieren Sie selbst.

So können Möhren aussehen, die für Sie nicht schon einen leichten Reinigungsgang hinter sich haben: unsere ungewaschenen Moor-Möhren. Diese sind noch aus der „alten“ Ernte. Gut gebürstet z.B. mit der Gemüsebürste von MOMO, sehr schmackhaft. Der Mai bringt den Spargel: in dieser Kiste finden Sie die grüne Variante, welcher einfach zuzubereiten ist.



Wir wünschen Ihnen einen guten Hunger!

Beste Grüße von Ihren MOMOs aus dem Abo

-> bitte wenden ->

Salat der Woche

- * halber Spitzkohl
- * Salat
- * 1 reife Avocado
- * 3 Möhren
- * Olivenöl, Balsamico rot oder weiß
- * 3 EL Tapenade von bio-verde (Kühlregal, im Mai im Angebot. Zur Auswahl: Oliven oder Kräuter)
- * handvoll Walnüsse
- * etwas Petersilie

Den Salat in feine Streifen schneiden. Den Spitzkohl auf einer Reibe ganz fein reiben. Die Avocado halbieren und mit dem Messer längs und quer in kleine Kästchen unterteilen und mit dem Löffel auslöffeln. Die Möhren ebenfalls fein raspeln. Die Tapenade mit dem Öl und dem Essig verrühren und unter den Salat heben. Bisschen ziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Wer hat, gehackte Petersilie schmeckt auch sehr gut dazu.

Grüner Spargel-Erdbeersalat

- * 500 g grüner Spargel
- * Saft von 2 Zitronen
- * etwas Honig
- * 2 EL Traubenkernöl (ein aromatisches Nussöl geht auch)
- * 400 g Erdbeeren
- * 50 g Cashewnüsse

Den rohen Spargel in Zitronensaft, Honig und Öl ca. 1 Stunde marinieren. Erdbeeren vierteln und zum Spargel geben. Mit den Cashews bestreut servieren.



Grüner Spargel in der Pfanne

- * 500 g Spargel
- * Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * 3 Schalotten
- * Spitzbaguette von Laib&Seele / Hirse / Polenta

Die Schalotten und den Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl andünsten. Den Spargel dazu geben und ca. 10 Minuten garen.

Dazu passt gekochte Hirse oder auch gekochte Polenta (im Mai ebenfalls im Angebot!). Oder auch einfach ein Baguette.

Spargel-Zitronensuppe

- * 300 g grüner Spargel
- * 60 g Langkornreis
- * 1200 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Erbsen (im Mai tiefgekühlte Erbsen im Angebot!)
- * 3 Eigelb
- * Saft einer Zitrone
- * halber TL abgeriebene Zitronenschale
- * 4 Scheiben Zitrone
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer



Die Gemüsebrühe aufkochen und den Reis darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Den Spargel schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit den Erbsen zum Reis geben. Ca. 10 Minuten garen lassen. Das Eigelb in einer Schale verrühren. Unter Rühren langsam den Zitronensaft dazu gießen. Ganz langsam 200 ml mäßig heiße, nicht mehr kochende, Brühe einrühren. Eigelb-Zitronen-Mischung unter Rühren zum Reis geben (darf auch nicht mehr kochen). Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tassen füllen und mit Zitronenschale garnieren.

Tipp: Die Zitrone in der Hand ein bisschen kneten, so gibt sie mehr Saft. Dann zuerst die Schale abreiben und im Anschluss auspressen. Von ausgepressten Zitronen lässt sich nicht mehr gut die Schale abreiben!

Blutorangen-Tiramisu

- * 4 Blutorangen
- * 250 g Mascarpone
- * 250 g Speisequark
- * 1 Vanilleschote
- * 6 EL Rum
- * 100 g Mandelgebäck
- * 1 EL Cashewnüsse
- * etwas Honig

Die Orangen filetieren, den Saft auffangen. Mascarpone mit Quark, etwas Honig, Vanillemark und etwas Orangensaft glatt rühren. Den restlichen Saft mit dem Rum vermengen. Das Mandelgebäck grob zerbröseln. In 4-6 Gläser jeweils folgende Zutaten von unten nach oben einschichten: 2 EL Mandelgebäck mit Saft-Likör tränken, eine Schicht Mascarponecreme, eine Schicht Orangenfilets, eine Schicht Mascarponecreme. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und gut kühlen. Vor dem Servieren mit einem Orangenfilet und gehackten Cashewnüssen garnieren.