

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 •

• 20. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, CAAE, Spanien	390 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Datterino Cocktailtomate, Ecocert, Italien		140 g	250 g	250 g	250 g
Bundzwiebeln, CAAE, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Stangenbohnen, CAAE, Spanien			500 g	500 g	1 kg
Paprika rot, CAERM, Spanien				250 g	250 g
Spargel grün, ICEA, Italien				500 g	500 g
Avocado (letzte Woche), CAAE Spanien					2 x
Schlangengurke, CAAE, Spanien			1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		250 g	500 g	1 kg	1 kg
Apfel Red Prince, Demeter, Altes Land	500 g	500 g	500 g	670 g	500 g
Saftorange, Dio, Griechenland			1 kg	1,260 kg	1 kg
Birne Bosc, Argencert, Argentinien p.Schiff			500 g	600 g	1 kg
Kiwi, Ecocert, Italien	3 x	3 x	6 x	6 x	6 x
Rhabarber, Demeter, regional		500 g	500 g	500 g	1 kg
Ananas, Ecocert, Kamerun				1 x	1 x
Erdbeere, CAAE, Spanien					1 x



Zutaten: 50 % Weizen, 50 % Roggen, belebtes Wasser, Leinsaat, Sesam, Natursauer, Hefe, Meersalz

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

Brot der Woche:

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

Salat der Woche

- * halber Salat
- * 3 Möhren
- * handvoll Cocktailtomaten
- * 1 Bundzwiebel
- * halbe Schlangengurke
- * 1 Apfel
- * 1 ausgepresste Zitrone
- * 1 Scheibenrand Zitrone
- * Sahne
- * wer hat, frische Kräuter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll gehackte Erdnüsse

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Möhren raspeln, ebenso den Apfel. Die Cocktailtomaten halbieren, die Bundzwiebel ganz klein schneiden. Die Schlangengurke mit Schale in feine Scheiben schneiden. Große Salatesser können natürlich den ganzen Salat und die ganze Schlangengurke verwenden.

Für die Salatsoße die ausgepresste Zitrone, Öl, Kräuter, Gewürze verrühren und über den Salat gießen. Bisschen ziehen lassen. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und über den Salat streuen. Ebenso die gehackten Erdnüsse.

-> bitte wenden ->

Möhren-Hirse-Auflauf

- * 200 g Hirse
- * Gemüsebrühe
- * 200 g Schmand
- * 100 g herzhaften Käse
- * Muskat, Meersalz und Pfeffer
- * 1 kg Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * Butter
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Die Hirse nach Vorgabe in der Gemüsebrühe kochen und etwas erkalten lassen. Den Schmand mit dem herzhaftem Käse und den Gewürzen zu der Hirse mischen und abschmecken. Die Möhren in feine Scheiben schneiden und mit der Butter in den Zwiebeln bissfest garen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen, die Hirsemischung darauf verstreichen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen bei 200° ca. 20 Minuten garen.



Gemüse-Burger

- * 1 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 Zwiebel
- * 2 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 50 g Hartkäse
- * 2 TL Olivenöl
- * 150 g Haferflocken
- * 1 Ei
- * 1 TL Oregano
- * 5 EL Vollkornmehl
- * 3 EL Sonnenblumenöl

Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Zwiebel fein hacken. Möhren und Zucchini raspeln. Käse reiben. 2 TL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelraspel 5 Minuten unter Rühren schmoren. Möhren und Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Sonnenblumenkerne, den Käse, die Haferflocken unter das Gemüse mischen. Anschließend das Ei, Oregano, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut vermischen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vollkornmehl in einen Teller streuen. Die Gemüsemasse in 4 Portionen teilen, zu je einer Kugel formen und diese im Mehl wälzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Gemüseburger von beiden Seiten 5 Minuten braten.

Herzhafter Bohneneintopf

- * 500 g Bohnen
- * 200 g Räuchertofu
- * 500 g Kartoffeln
- * 3 Zwiebeln
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Butter
- * Meersalz, Pfeffer
- * Weißweinessig

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Räuchertofu ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Tofuwürfel und Zwiebelstücke darin anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, Kartoffelstücke und Bohnen zugeben und alles im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



Rhabarberquark

- * 500 g Rhabarber
- * 80 g Honig
- * 1 Prise Vanille
- * 500 g Speisequark
- * 125 ml Sahne
- * 40 g Honig
- * 1 Prise Vanille
- * 1 EL Zitronensaft

Rhabarber waschen, in Stücke (2cm) schneiden und mit leicht erwärmtem Honig im Wasserbad vermischen. Sobald der Rhabarber Saft gezogen hat, die erste Prise Vanille hinzufügen und dann weich dünsten. Quark mit 125 ml Sahne, Honig, Vanille und Zitronensaft verrühren. Mit dem abgekühlten Rhabarber abwechselnd in eine Glasschale schichten.