

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 •

• 21. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhre, CAAE, Spanien	500 g			1 kg	1 kg
Rucola, Bioland, regional			100 g	100 g	200 g
Zucchini, CAAE, Spanien		370 g	740 g	740 g	740 g
Strauchtomate, ICEA, Italien	360 g	220 g	450 g	670 g	670 g
Aubergine, CAAE, Spanien		300 g	300 g	600 g	600 g
Petersilie, Demeter, regional					1 x
Mairübchen, diverse, regional		500 g	500 g	750 g	750 g
Stielmus, Demeter, regional (Ergänzung bzw. Bestellung)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik	500 g	500 g	500 g	1 kg	1,5 kg
Apfel Red Prince, Demeter, Altes Land		330 g	330 g	330 g	660 g
Orange Lane L., Dio, Griechenland		540 g	720 g	1,08 kg	1,08 kg
Birne Abate, Argencert, Argentinien	380 g	380 g	380 g	380 g	760 g
Heidelbeere, CAAE, Spanien			1 x	1 x	1 x
Cantaloup Honigmelone, CAAE, Spanien				1 x	1 x
Aprikose, ICEA, Italien			250 g	250 g	375 g
Rhabarber, Bioland, regional (Ergänzung bzw. Bestellung)					



Zutaten: Schilfrohen, belebtes Wasser, Hafer, Dinkel, Kürbiskerne, SB-Kerne, Leinsaat, Sesam, Natursauer 3 Stufen, Hefe, Meersalz

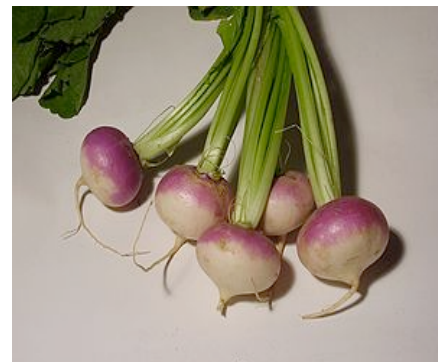
- Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
- regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brot der Woche:

DemeterKornBrot vom DLS-Bäcker aus Hennef. 2 kg zum Angebot von 7,60 €

Mairübchen-Info

Die **Mairübe** ist eine Gemüsepflanze mit essbarer Wurzel. Die weiß-lila oder weiße Rübe ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde. Sie spielte vor der Einführung der Kartoffel eine wichtige Rolle im europäischen Raum. Sie ist reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Die Schale enthält einen relativ hohen Anteil an Senfölen. Die Blätter der Mairübe können wie Spinat verarbeitet werden; in manchen Gegenden werden auch nur die Blattstiele als Rübstiel gegessen. Die Wurzel selbst kann wie jede andere Rübe gekocht werden; man sollte sie jedoch aus Geschmacksgründen nur dünsten.



-> bitte wenden ->

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * handvoll Rucola
- * 1 Zucchini
- * 2 Strauchtomaten
- * 1 Zwiebel
- * etwas Petersilie
- * Olivenöl, Balsamicoessig
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Tapenade aus Oliven von *bio-verde*

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Zucchini fein reiben. Die Zwiebel klein hacken. Die Strauchtomaten würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten. Alle Zutaten vermischen. Das Olivenöl und den Essig mit der Tapenade verrühren und über den Salat gießen. Mit dem klein gezupften Rucola bestreuen.



Ratatouille

- * 1 Aubergine
- * 1 Zucchini
- * 1 Möhre
- * 1 Paprika
- * 4 Tomaten
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 TL Rosmarin
- * 1 EL Thymian
- * 1 EL Petersilie
- * 1 TL Honig
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Für das Ratatouille das ganze Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne werden zuerst die Karotten scharf angebraten. Sobald die Karotten Farbe bekommen haben, in einen großen Topf geben, der auf kleiner Flamme steht. Als nächstes die Paprika, dann die Zucchini, die Zwiebel und zuletzt die Aubergine anbraten und das geröstete Gemüse jeweils mit in den Topf geben. Dann die Tomatenstücke, den zerdrückten Knoblauch und den Honig zufügen. Solange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch bissfest ist (ca. 20-30 Minuten). Die Kräuter hinzugeben und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack noch ein wenig mit Kräutern nachwürzen. Als Beilage passt so gut wie alles. Kartoffeln, Reis, Nudeln, ein Stück Baguette oder einfach nur Ratatouille pur.

Mairübchencremesuppe (für 2 Personen)

- * 500 g Rüben
- * 2 Zwiebeln
- * 2 EL Butter
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Ziegenfrischkäse
- * Schale einer abgeriebenen Zitrone
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 100 ml Sahne
- * etwas Petersilie

Rüben bürsten und klein scheiden. Zwiebeln würfeln und mit der Butter anschwitzen. Die Rübchen zugeben, kurz mitschwitzen. Die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen. Die Rübchen weich garen. Den Ziegenfrischkäse zugeben, erhitzen. Das Ganze pürieren und würzen. Die Sahne steif schlagen. Die Petersilie klein hacken. Die Suppe servieren mit einem Klecks Sahne und aufgestreuter Petersilie.

Es kann auch Blumenkohl verwendet werden anstelle der Rübchen oder auch eine Mischung dieser Gemüse.

Birnen-Pfannkuchen

- * 2 Birnen
- * 1 EL Honig
- * etwas Wasser
- * 50 g Weizenvollkornmehl
- * 50 g Buchweizenmehl
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Vanilleschote
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Ei
- * 100 ml Vollmilch oder Sahne
- * 1 EL Sonnenblumenöl
- * Butter
- * Dekoration mit Schmand



Eine Birne fein reiben. Mit dem Mehl, Backpulver, Honig, Vanillemark und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Milch (Sahne) und Öl zugeben und zu einem glatten Teig mischen. Eine große Pfanne heiß werden lassen, Butter schmelzen, dann soviel Teig in die Pfanne geben, dass 10 cm große Pfannkuchen entstehen. Die Hitze reduzieren und 2 bis 3 Minuten braten, bis sich an der Oberfläche kleine Blasen bilden. Anschließend die Pfannkuchen wenden und auf der anderen Seite goldgelb backen. Im Ofen warmhalten. Aus einer Birne feine Birnenstreifen schneiden und mit Schmand verziert auf dem Pfannkuchen servieren.