

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013

• 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 •

• 28. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demter, regional	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Möhren, Bioland, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika grün, CAAE, Spanien		500 g	500 g	1 kg	1 kg
Spitzpaprika gelb, Demeter, regional (Ersatz)					
Cocktailtomaten, Skal, Niederlande			300 g	300 g	490 g
Blumenkohl mini, Naturland, regional	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Schlangengurke, Demeter, regional (Ersatz)					
Ochsenherztomaten, Ecocert, Frankreich					560 g
Rettich weiß, Bioland, regional				1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			750 g	750 g	1 kg
Apfel Marnika-Gored, Demeter, Altes Land		450 g	900 g	900 g	900 g
Nektarine weiß !!!, CAAE, Spanien	310 g	500 g	500 g	1 kg	1 kg
Pfirsich, CAAE, Spanien	310 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Traube Black Magic, ICEA, Italien				500 g	500 g
Mango Keith, Demeter!, Dominikanische Republik					1 x
Birne Abate, Letis, Argentinien					630 g
Melone Galia, CAERM, Spanien			1 x	1 x	1 x

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brote der Woche:



Zutaten: Weizen 550, belebtes Wasser, Roggen 1150, Roggen, Meersalz, Hefe, Backferment

BioGraubrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 1,99 €



Zutaten: Roggen Vollkorn, Weizen Vollkorn, Saatenmischung, Hefe und Sauerteig, Wasser, Meersalz

Saatenmischbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Blumenkohl mini
- * 3 Tomaten
- * 2 handvoll Sauerkraut (Kühltheke)
- * halbe Schlangengurke
- * 3 Pellkartoffeln vom Vortrag (oder Frisch gekocht)
- * 4 Gewürzgurken ☺
- * Olivenöl ☺, Balsamico bianco
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Saft einer halben Zitrone
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Den Blumenkohl über eine Reibe ganz fein reiben. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Das Sauerkraut mit der Hand ein bisschen ausdrücken und mit einer Schere klein schneiden (sonst bleiben immer so lange Fäden am Mund hängen...). Die Gurke grob raspeln. Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken ganz klein schneiden. Alles großzügig mit Öl und Essig übergießen. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss mit den gerösteten (in einer trockenen Pfanne) oder ungerösteten Sonnenblumenkerne bestreuen.



-> bitte wenden •

Bauernomelett

- * 800 g Kartoffeln
- * 500 g gemischtes Gemüse aus Möhren, Tomaten, Paprika
- * 150 g Bergkäse ☺
- * 100 g Zwiebeln
- * 100 g Haferflocken fein
- * 5 EL Wasser
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * 3 kleine Eier
- * Butter



Kartoffeln mit der Schale fein reiben. Gemüse, Käse und Zwiebeln fein würfeln. Salz und Gemüsebrühe in Wasser auflösen und mit Kartoffeln, Gemüse, Haferflocken und Eiern gut vermischen.

Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und soviel Teig hinein geben, dass er glatt gestrichen ungefähr 1 cm hoch ist. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Omelett vorsichtig lösen und mit dem Deckel kurz umdrehen, dass das Omelett verkehrt herum im Deckel liegt. Nun wieder etwas Butter in die Pfanne geben und das Omelett vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen. Nun von der anderen Seite ca. 5 Minuten braten. Ergibt 4 mittelgroße Omeletts.

Linsenbratlinge

- * 125 g Linsen
- * 1 Möhre
- * 1 Kartoffel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Bund Petersilie
- * je 2 EL Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken, Weizenvollkornmehl, Buchweizenmehl
- * 2 EL Sojasoße
- * 2 EL Olivenöl ☺
- * 2 EL Currymild
- * Meersalz
- * Olivenöl zum Ausbacken

Die Linsen weich kochen (vielleicht welche übrig vom Vortrag?). Möhre, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch fein reiben bzw. ganz klein schneiden. Mit allen anderen Zutaten gut vermischen. Flache Bratlinge formen und diese 30 Minuten kalt stellen. In Butter oder Olivenöl von jeder Seite 5 Minuten braten.

Dazu passt ein grüner Salat und ein Baguette. Diese Woche ist Pesto, Senf und Ketchup im Angebot ☺. Das passt auch gut zum Bratling.



Warmer Obststreusel

- * 600 g gemischtes Obst (Nektarine, Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich...)
- * bisschen Butter
- * 2 EL Semmelbrösel
- * 30 g Mandelstifte
- * 2-3 EL Honig

- * 100 g frisch gemahlene Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel) - z.B. an der Brottheke mahlen lassen.
- * 100 g kalte Butter
- * 60 g Honig
- * 1 Becher Schlagsahne oder Schmand

Das Obst waschen und klein schneiden. Die Semmelbrösel in eine mit Butter gefettete Gratinform streuen. Das Obst darauf verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Mit dem Honig beträufeln.

Für die Streusel das Mehl, die Butter und den Honig mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel auf die Früchte streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 30 Minuten goldbraun backen. Warm servieren. Schmeckt köstlich mit geschlagener Sahne oder auch etwas Schmand.

