

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 •

• 31. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Möhre Purple Haze, Bioland, regional			500 g	500 g	500 g
Aubergine, Bioland, regional		500 g	500 g	1 kg	1 kg
Schlangengurke, Bioland, regional			1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, regional			500 g	500 g	1 kg
Tomate Campari, Bioland, regional	400 g	500 g	500 g	640 g	1 kg
Buschbohne, Demeter, regional (Ersatz)					
Radieschen, Demeter, regional					1 Bund
Schnittlauch, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Kohlrabi, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500 g	1 kg
Birne Guyot, Ecocert, Frankreich		500 g	500 g	500 g	500 g
Heidelbeere, Bioland, regional			1 Schale	1 Schale	2 Schalen
Traube Sultana, Dio, Griechenland			480 g	500 g	500 g
Traube Black Magic, ICEA, Italien	270 g	480 g	480 g	500 g	750 g
Apfel neue Ernte, ICEA Tirol	310 g	310 g	310 g	500 g	750 g
Pfirsich, CRAEX, Spanien				750 g	750 g
Johannisbeere rot, Demeter, regional (Ersatz)					
Heidelbeere, Bioland, Deutschland im 1-Kilo-Korb zu 9,99 € (nur auf Bestellung)					

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

Brote der Woche:



Roggenfein
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 2,49 €

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Meersalz



Dreikornbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €

Zutaten: Roggenvollkorn, Weizenvollkorn, Sesam, Leinsaat, Wasser, Hefe, Sauerteig, Meersalz

Auberginen vom Grill

- * 800 g Auberginen
- * großzügig Olivenöl ☺
- * Meersalz
- * 1 Knoblauchzehe



Die Knoblauchzehe halbieren und mit den Hälften eine Schüssel von innen einreiben. Im Anschluss darin Olivenöl mit Salz verrühren. Die Auberginen in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden und gut mit dem Olivenöl mischen. Es sollte auf beiden Seiten Olivenöl sein, jedoch nicht mehr tropfen. Auf dem Grill von beiden Seiten etwa fünf Minuten. Bei Regen im Backofen 15 Minuten bei 180°. Dazu passt ein grüner Salat mit Feta-Käse.

Auberginenkuchen vom Blech

- * 600 g Auberginen
- * 150 g Hirse
- * 50 g Gruyere Käse
- * 100 g Mascarpone
- * 60 g Vollkornsemmelbrösel
- * 2 EL mittelscharfer Senf 😊
- * Saft einer Zitrone
- * 20 g Butter
- * 2 Knoblauchzehen
- * 250 g Tomaten
- * 125 g Fetakäse 😊
- * Basilikum zur Dekoration



Die Hirse mit doppelter Menge Wasser 15 Minuten köcheln und einige Minuten ausquellen lassen (siehe Verpackung). Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen, mit Öl begießen, gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Die Hirse mit dem feingeschnittenen Gruyere und der Mascarponecreme vermischen. Mit Meersalz abschmecken. Diese Mischung auf ein Backblech streichen (vorher eingefettet oder Backpapier). Die Semmelbrösel mit dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Diese Paste auf die Hirsemischung streichen.

Auf dem Blech Hirseteig nun die Auberginenscheiben flach verteilen. Pro Aubergine eine Tomatenscheibe. Auf diesen kleinen Turm eine Scheibe Knoblauch und noch einmal Aubergine und Tomate. So ergibt sich ein Blech Hirsekuchen mit kleinen Auberginen-Tomaten-Türmen. Auf jeden Turm einen kleinen Würfel Fetakäse legen und ca. 25-30 Minuten bei 200° in den Backofen.

So wie die Türme gebaut sind, kann nach dem Backen der Kuchen geschnitten werden.

Mit einem Basilikumblatt verzieren. Guten Appetit!

Brokkoli-Pfirsichpasta mit Camembert

- * 500 g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl 😊
- * 100 g Räuchertofu
- * 1 Pfirsich
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Sahne
- * 100 g Camembert
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * 400 g Penne Vollkornnudeln



Brokkoli die Röschen abtrennen und den Strunk grob raspeln. Die Zwiebel in Öl andünsten, den Brokkoli dazugeben, ebenso den Räuchertofu. Auch die klein geschnittene Pfirsich kommt jetzt dazu und wird 2-3 Minuten mit angedünstet. Mit Gemüsebrühe angießen und Brokkoli garen. Mit einer Kelle den Brokkoli entfernen, die Sahne dazu gießen und den klein geschnittenen Camembert zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, gegebenenfalls pürieren. Die gekochten Nudeln gut mit der Soße vermengen und ziehen lassen. Kurz vorm Servieren den Brokkoli untermischen. Dieser sieht dann noch schön frisch aus.

Heidelbeermuffins

- * 1 Schale Heidelbeeren
- * 2 Eier
- * 80 g Honig
- * 6 EL Sonnenblumenöl
- * 250 g Joghurt
- * 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Prise Vanille

Eier und Honig mit dem Schneebesen verrühren. Joghurt und Öl dazu geben. Mehl, Weinsteinbackpulver, Vanille und Meersalz vermischen und zu der Eiermasse geben. Gut verrühren. Die Heidelbeeren unterheben und den Teig in kleine Förmchen füllen. Auf 180° im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen.

