

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 •

• 32. 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, Bioland, regional		250 g	250 g	500 g	500 g
Tomate, Bioland/Demeter, regional	600 g	600 g	600 g	800 g	800 g
Porree, Bioland, regional		590 g	590 g	590 g	1 kg
Gemüsezwiebel mit Grün, Bioland, regional			1 x	1 x	1 x
Buschbohne, Bioland, regional			530 g	530 g	830 g
Bohnenkraut, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Knolle Sellerie mit Grün, Bioland, regional				1 x	2 x
Kürbis Hokkaido, Bioland, regional (Ersatz)					
Schlangengurke, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1 kg	1 kg
Elstar Neue Ernte, Ecocert, Frankreich		310 g	500 g	500 g	1 kg
Zwetschgen, Demeter, regional			790 g	790 g	790 g
Nektarine „A“, Sincert, Italien		310 g	500 g	500 g	1 kg
Trauben Vittoria "Extra", Bac, Italien	570 g	570 g	570 g	570 g	570 g
Pfirsich, Sincert, Italien				750 g	1 kg
Heidelbeere 200g, Bioland, Deutschland (Ersatz)					
Heidelbeere Kilo 9,99€ !!!!, Bioland, Deutschland (nur auf Bestellung)					
Wassermelone, Applus, Spanien (Ersatz)					

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

Brote der Woche:



Tausendkörnerbrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 2,49 €

Zutaten: 50% Weizenvollkorn,
50% Roggenvollkorn, belebtes
Wasser, Tausendkörnermischung,
(Hausmischung), Natursauer,
Hefe, Meersalz



Vorgebirgs-Roggenbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

1000 g / 3,99 €

Zutaten: 100% Roggenvollkorn,
Sauerteig & Hefe, im Kasten

Fruchtige Grillsoße

- * 1 Nektarine
- * 1 Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 6 EL Tomatenketchup ☺
- * 1 EL Honig
- * Meersalz, Cayennepfeffer

Das Obst und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
Ketchup und Honig in einen Mixer geben. Mit Salz und
Cayennepfeffer abschmecken.



-bitte wenden-

Salatburger mit gerösteten Zwiebelringen

- * halber Salat
- * 4 Tomaten
- * 2 Möhren
- * 1 Gemüsezwiebel
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Butter
- * feine Remoulade von Naturata ☺
- * 2 Scheiben Vollkornbrot

Den Salat in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Möhren fein raspeln. Die Gemüsezwiebel halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Diese in Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Das Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen. Aioli etwas großzügiger auf dem Butterbrot verteilen. Die Salatblätter auf dem Brot verteilen, darauf die Tomatenscheiben. Diese salzen und pfeffern. Auf die Tomaten die fein geraspelten Möhren verteilen. Zum Schluss die gerösteten Zwiebelringe obenauf.

Spaghetti mit Tomatensoße

- * 800 g Tomaten
- * halbe Gemüsezwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * 500 g Spaghetti ☺
- * 50 g Parmesan
- * ein paar Blätter Basilikum

Den fein gehackten Knoblauch und die fein geschnittene Gemüsezwiebel in Olivenöl andünsten, dann entstieltete und grob gehackte Tomaten hinzufügen. Auf kleiner Kochstufe einkochen (ca. 30 Minuten). Mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Zauberstab pürieren. Spaghetti kochen. Die Nudeln mit der Tomatensoße anrichten und mit Basilikum bestreuen.



Lauch-Reisgratin mit Curry und Gorgonzola

- * 800 g Lauch
- * 1 Möhre
- * halbe Tasse Reis
- * 3 EL Olivenöl
- * 4 Eier
- * 300 ml Sahne
- * 1 TL Curry
- * Meersalz
- * 100 g Gorgonzola

Unter den gekochten Reis eine fein geriebene Möhre rühren. Den Lauch in 10cm lange Stücke schneiden, in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Form legen. Darüber den Möhrenreis verteilen. Eier mit Sahne, Curry und etwas Salz verquirlen, über dem Gemüsereis verteilen und alles mit Gorgonzolawürfel belegen. 35 Minuten auf 180° im vorgeheizten Ofen backen.

Schokoladeneis selbstgemacht

- * 100 g Zartbitterschokolade
- * 5 EL Sahne
- * 100 g Akazienhonig
- * 2 Eidotter
- * 1 Flasche Sahne (oder drei Becher)
- * 2 Eiweiß



Die Zartbitterschokolade in einem kleinen Topf mit 5 EL Sahne erwärmen. Immerzu rühren, damit die Schokolade nicht zu heiß wird! Den Honig mit den beiden Eidottern verquirlen und in die leicht abgekühlte Schokolade einrühren. Die Sahne und Eiweiß steif schlagen (bei dem Eiweiß darf nicht ein Fitzelchen Eidotter dabei sein, sonst wird das Eiweiß nicht steif!).

Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben, die Schokolade mit der Honigmasse drüber gießen und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. In eine verschließbare Plastiktüte füllen und schnell ins Gefrierfach. Am nächsten Tag ist das Eis fertig. Ergibt ca. 1 Liter Eis.