

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 •

• 36. 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	1 x
Möhre, Bioland, regional				500 g	500 g
Zucchini XL, Bioland, regional		500 g	750 g	750 g	1 kg
Tomaten, Demeter, regional	400 g	450 g	480 g	1 kg	1 kg
Knollensellerie, Bioland, regional		500 g	500 g	670 g	830 g
Porree, Demeter, regional			630 g	630 g	1 kg
Buschbohne, Demeter, regional				450 g	720 g
Gelbe Rote Bete, Bioland, regional			500 g	500 g	1 kg
Peterli glatt, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zuckermais, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik			1 kg	1 kg	1 kg
Apfel Delbar, Demeter, Altes Land	440 g	440 g	440 g	1 kg	1 kg
Trauben-Mix, BAC, Italien	400 g	400 g	400 g	1 kg	1 kg
Zwetschgen, Bioland, regional		760 g	1 kg	1 kg	1 kg
Mirabellen, Bioland, regional			320 g	320 g	530 g
Birne Clapps Liebling, Demeter, Altes Land				400 g	570 g
Nektarine, Sincert, Italien					700 g
Santana, Allergikerapfel, Demeter, regional (Ersatz)					

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

Brote der Woche:



Grahambrot

DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 2,99 €

Zutaten: Weizenvollkorn,
Roggenvollkorn, belebtes Wasser,
Roggenflocken, Hefe, Meersalz,
Backferment



Kürbissonne

Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

750 g / 3,59 €

Zutaten: Weizen, Kürbiskerne,
Wasser, Meersalz, Hefe

Salat der Woche

- * 1 Blattsalat
- * 2 Zucchini
- * 4 Tomaten
- * 1 kleine Zwiebel
- * Olivenöl ☺
- * Balsamico Lemon ☺ (oder Saft einer frischen Zitrone)
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Salat in feine Streifen schneiden, die Zucchini mit der Gemüsereibe raspeln, die Tomaten würfeln. Die Zwiebel ganz fein hacken. Alle Zutaten vermischen und großzügig mit Olivenöl begießen und etwas weniger Balsamico Lemon dazu geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Am Schluss mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

-> bitte wenden ->

Apfel-Sellerie-Cremesuppe

- * 350 g Sellerieknolle
- * 250 g Kartoffeln
- * 3 Äpfel
- * 30 g Butter
- * 2 EL Curry
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 250 ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * 125 ml Weber's Apfelsaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- * 1 EL frische gehackte Petersilie

Sellerie gut bürsten, Wurzeln abschneiden, in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln bürsten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel in der Butter andünsten. Curry kurz mitdünsten. Alles mit Sahne, Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze 10-15 Minuten garen. Äpfel reiben, mit Zitronensaft beträufeln und zur Suppe dazu geben. Ungefähr 10 Minuten mitgaren. Die Suppe pürieren und mit Apfelsaft, Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Mit der frisch gehackten Petersilie bestreut servieren.

Bunte Gemüsepfanne

- * 1 große Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 700 g Gemüse (Zucchini, Tomate, Porree)
- * Meersalz, Pfeffer
- * 4 Eier
- * 4 EL Sahne
- * 50 g Parmesankäse
- * 1 EL frische gehackte Petersilie
- * einige schwarze entsteinte Oliven

Das Gemüse in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken und in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben. Zugedeckt schmoren lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Eier mit der Sahne und dem Käse verrühren. Gleichmäßig über das Gemüse gießen. Unter geringer Hitze stocken lassen. Mit Petersilie und Oliven bestreuen. In Tortenstücke aufteilen und mit Baguettebrot servieren.

Sojabällchen mit Tomatensoße

- * 70 g Sojaschrot
- * halbe Chilischote
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl ☺
- * 3 EL Semmelbrösel
- * 1 Ei
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 TL Honig
- * halber TL Fenchelsaat
- * 200 g eingelegte Tomaten ☺
- * 100 g frische Tomaten
- * 1 EL frische gehackte Petersilie

Den Sojaschrot in kochendes Salzwasser geben. Vier Minuten kochen und abgießen. Abkühlen lassen und ein bisschen ausdrücken.
Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls fein hacken. In Olivenöl anschwitzen und mit den Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer unter die Sojamasse mischen. Daraus kleine Bällchen formen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei relativ hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Honig und Fenchelsaat in die Pfanne geben. Tomaten sofort dazu geben und kurz aufkochen. Würzen und die gehackte Petersilie untermischen.
Dazu ein frischer Blattsalat.

Knusperriegel

- * 100 g Walnüsse
- * 100 g Haselnusskerne
- * 40 g Mandeln
- * 65 g Sonnenblumenkerne
- * 65 g Sesamsamen
- * 200 g Haferflocken ☺
- * 300 g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen.
Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.
Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.
Wer möchte, kann auch noch Trockenobst dazu geben.