

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 •

• 39. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, regional	250 g	500 g	500 g	500 g	1 kg
Tomate Strauch, SKAL, Niederlande	360 g	250 g	250 g	500 g	500 g
Zuckermais, Bioland, regional	1 x	2 x	4 x	4 x	6 x
Brokkoli, Demeter, regional			590 g	750 g	1 kg
Porree, Demeter, regional				490 g	1 kg
Gemüsezwiebel, Bioland, regional				870 g	870 g
Portobella Champignons, Bioland, Deutschland (Ersatz)					
Zitronengras, Bioland, regional (auf Bestellung)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik	500 g	500 g	1 kg	1 kg	1 kg
Apfel Royal Gala, Demeter, regional	500 g	500 g	500 g	500 g	670 g
Traube Lavallee, Ecocert i.U., Frankreich		600 g	600 g	600 g	720 g
Birne Conference, Demeter, regional			500 g	1 kg	1 kg
Traube Italia, Demeter, Sizilien			630 g	630 g	1 kg
Mango Osteen, CAAE, Spanien				1 x	2 x
Birne Nashi, Ecocert, Frankreich				250 g	250 g
Pfirsich weiß, BAC, Italien (Ersatz)					
Apfel Santana, Demeter, regional (Ersatz)					

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

Brote der Woche:



Powermax
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Soja, Grünkern, Hefe, Meersalz, Backferment



Vorgebirgsroggenbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,99 €

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig



Salat der Woche

- * 1 kleinen Brokkoli
- * 4 Tomaten
- * 1 Salat
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * 1 rote Zwiebel
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Pfeffer
- * frische Kräuter, wenn vorhanden

Den Brokkoli unter fließend Wasser ein bisschen abspülen und ungekocht mit einer Salatreibe fein reiben. Die Tomaten in Würfel schneiden. Den Salat putzen und in feine Streifen schneiden. Die Sonnenblumenkerne dazu geben und alles mit Olivenöl und Balsamico übergießen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und ein wenig Meersalz abschmecken.

-bitte wenden-

Käsesalat mit Traube und Birne

- * 4 Scheiben Brot nach Wahl
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 50 g Pinienkerne
- * 1 Birne
- * 200 g Gouda pikant
- * 150 g Mischung aus Blattsalaten
- * 200 g kernlose Trauben
- * 1 Schalotte
- * 100 ml Sesam- oder Nussöl
- * 3 EL Portwein
- * 2 EL Zitronensaft
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Brotscheiben toasten und das Knoblauchöl auf die Brotscheiben streichen. Die Scheiben diagonal in Dreiecke schneiden.

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Den Salat säubern und die Trauben abwaschen.

Die Schalotte hacken und mit dem Nussöl, dem Portwein, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren.

Den Salat auf vier Teller verteilen. Trauben, Birnenspalten und Käse auf den Salat legen und das Dressing darüber gießen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit den Brotdreiecken belegen.

Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen.

Brokkoli in Senfsoße mit Kartoffeln

- * 1000 g Brokkoli
- * 40 g Butter
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 150 ml Gemüsewasser vom Brokkoli
- * 150 ml süße Sahne
- * 1 EL mittelscharfer Senf (z.B. von Byodo)
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * 500 g Pellkartoffeln, z.B. Linda
- * 2 handvoll geröstete Sonnenblumenkerne

Linda-Kartoffeln kochen und zum Brokkoli gepellt anrichten. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in feine Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen. Das Wasser bis auf 150ml abgießen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl schnell einrühren und nach und nach mit der Sahne und dem Gemüsewasser ablöschen, bis die Soße schön cremig ist. Stets rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Senf am Schluss unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.

Kartoffeln und Brokkoli auf dem Teller garnieren und beides mit der Soße übergießen.

Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Quinoa mit Sommergemüse

- * 200 g Brokkoli
- * 3 Tomaten
- * halbe Gemüsezwiebel
- * 2 Maiskolben
- * je 2 Stängel Rosmarin und Bohnenkraut
- * 250 g Quinoa
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 6 EL Olivenöl
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Tomaten achteln und den Maiskolben mit einem scharfen Messer entkörnen. Blättchen von Rosmarin und Bohnenkraut abzupfen.

Quinoa in der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Mais, Tomaten und Brokkoli mit Rosmarin und Bohnenkraut dazu geben und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen. Leicht köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa mit einem Eiskugelformer (wenn vorhanden) ein Bällchen auf den Teller portionieren und mit dem Gemüse umrunden.