

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 •

• 45. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland	190 g	190 g	190 g	430 g	720 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1000 g	1370 g	1580 g	1580 g
Brokkoli, EG, Frankreich	420 g	500 g	500 g	500 g	1000 g
Paprika rot, EG, Spanien			350 g	350 g	700 g
Zucchini, EG, Spanien	190 g	400 g	400 g	750 g	750 g
Rote Bete, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Avokado Bacon, EG, Spanien				1 x	3 x
Spinat, Bioland, Deutschland (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	2000 g	2000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	330 g	380 g	840 g	1000 g	1330 g
Kiwi, EG, Italien		500 g	500 g	500 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, Deutschland			330 g	1000 g	1000 g
Grapefruit rot, EG, Italien	250 g	250 g	250 g	250 g	520 g
Clementinen, IA, Italien	230 g	500 g	500 g	670 g	1000 g
Zitrone Fino, EG, Spanien			200 g	200 g	400 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz

Tausendkörner
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €



Oberländer
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,39 €

Zutaten: Roggen, Weizen, Sauerteig, fein gemahlen, ohne Körner

Salat der Woche

- * rote Bete, Möhre, Apfel zu gleichen Teilen, zusammen 500 g
- * 100 ml Sahne
- * 1 Zitrone
- * eventuell etwas Apfelessig
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Rote Bete, Möhren und Äpfel gut bürsten und mit einer Salatrafel fein reiben. Äpfel können auch gestiftelt werden. Umso feiner das Gemüse, umso aromatischer der Salat. Das Dressing kann dann besser einziehen. Die Zitrone in der Mitte teilen und eine Scheibe abschneiden. Diese in klitzekleine Stückchen schneiden und zum Salat geben. Die anderen beiden Hälften gut auspressen und den Saft über den Salat gießen. Ebenso die Sahne. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Mit den Gewürzen und eventuell ein bisschen Apfelessig abschmecken. Am Nachmittag vorbereitet und am Abend gegessen schmeckt der Salat besonders gut.

-bitte wenden-

Sauerkraut-rote Bete-Salat

- * 500 g Sauerkraut
- * 3 kleine rote Bete
- * 2 Zwiebeln
- * halber Bund Schnittlauch
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * etwas frisch geriebenen Muskat
- * 4 EL Olivenöl
- * etwas Honig
- * eventuell Kümmel

Sauerkraut abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden. Rote Bete gut bürsten, nicht schälen und fein reiben. Zwiebel in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Honig, Schnittlauch und ca. 4 EL Öl abschmecken.

Wer mag, kann auch etwas Kümmel dazu geben. Gut durchziehen lassen.

Schnelles Brokkoli Gericht für 2 Personen

- * 250 g Vollkornnudeln
- * 500 g Brokkoli
- * 1 große Zwiebel
- * Olivenöl
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 TL Crème Fraîche
- * 3 TL Parmesan
- * 3 TL Pinienkerne

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Zwiebel in Öl glasig dünsten. Den Brokkoli in Röschen teilen, dazu geben und mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe 5-8 Minuten garen. Crème Fraîche unterrühren und mit den Nudeln mischen. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen.

Borschtsch vegetarisch

- * 800 g Weißkohl
- * 300 g rote Bete
- * 200 g Möhren
- * 100 g Knollensellerie
- * 200 g Kartoffeln
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 EL Tomatenmark
- * halber Bund Petersilie
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * Saft einer Zitrone
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz und Pfeffer
- * 250 ml Joghurt natur oder Sahne
- * 200 ml Sahne

Die gut gewaschene Rote Bete in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Möhren und die Sellerie gut bürsten und auch in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und auch würfeln. In Öl und wenig Gemüsebrühe etwa 15 Minuten dünsten. Dazu den geschnittenen Weißkohl und noch etwas Wasser geben und nochmals 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit dem Tomatenmark und dem fein gehackten Knoblauch cremig schlagen und unter die heiße Suppe ziehen. Die Sahne steif schlagen. Vor dem Servieren jeweils einen Klecks Sahne auf die Suppe geben und mit etwas Petersilie dekorieren.

Frisch gepresster Saft der Woche

- * zu gleichen Anteilen rote Bete, Möhre und Apfel
- * ein Stück Ingwer, so groß wie eine Walnuss
- * wer hat, ein bisschen frischen Zitronensaft

Alle Zutaten gut bürsten und nicht schälen. Nacheinander in eine Saftpresse geben. Die Schaumkrone, die sich oben bildet, schmeckt besonders lecker!
Tipp: Einmal umrühren und in kleinen Schlücken genießen. Bitte langsam trinken, damit der Saft im Mund schon ein bisschen eingespeichelt werden kann. Wenn Sie den Saft in einem Zug leer trinken, hat Ihr Magen sehr viel Arbeit zu leisten, da die Vorverdauung fehlt.
