

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 •

• 48. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, Demeter, Deutschland				1000 g	1000 g
Zwiebel, kbA, Deutschland			350 g	850 g	1000 g
Zucchini, kbA, Italien/Spanien (Ersatz)					
Pastinake, kbA, Deutschland		130 g	270 g	500 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien (Ersatz)					
Paprika gelb, kbA, Spanien	250 g	250 g	360 g	620 g	1000 g
Fenchel, kbA, Italien			450 g	600 g	850 g
Brokkoli, kbA, Italien	340 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Idared, Demeter, Deutschland	230 g	500 g	1000 g	1000 g	1 230 g
Birne Williams, kbA, Italien					1000 g
Orange, kbA, Italien	520 g	520 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementine, kbA, Italien			720 g	800 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien			330 g	330 g	660 g
Mango, kbA, BR (Ersatz)					
Walnüsse, kbA, Frankreich	100 g	100 g	100 g	250 g	250 g
Datteln 200g, kbA, Tunesien		1 x	1 x	2 x	2 x

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

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Aprikosenkernnüsse, Körnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz

Nuss & Kern
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,60 €



Zutaten: Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hefe, Sauerteig

Vielsaat
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf


1000 g / 3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 2 gelbe Paprika
- * 150 g Brokkoli
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * Sonnenblumenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * wer möchte, 1 EL Kräuter der Provence

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Paprika in kleine Würfel. Den Brokkoli am Strunk festhalten und mit einer Gemüsereibe ganz fein reiben (ungekocht), auch den Strunk! Alles mit einem guten Schuss Öl und Essig übergießen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Am Schluss die gehackten Walnüsse drüber streuen.

-bitte wenden-

Exklusiv bei  : Köstlicher Comté, 24 Monate gereift.
Statt 4,99 € jetzt im Angebot für 3,99 € - solange Vorrat reicht.

Fenchelcremesuppe

- * 500 g Fenchel
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 80 ml Weißwein
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * etwas frischer Zitronensaft
- * 20 g Butter
- * 1 Prise Koriander, Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 ml Sahne
- * 100 ml geschlagene Sahne

Den Fenchel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe und dem Weißwein ca. 15-20 Minuten garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Mit dem Zitronensaft (bitte erst die Schale abreiben - geht leichter, wenn die Zitrone noch nicht ausgepresst ist), Butter, Sahne und Gewürzen abschmecken. Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller füllen, mit einem Klecks Sahne versehen und obenauf ein bisschen von der abgeriebenen Schale streuen. Auch für Fenchelnichtliebhaber ein Genuss - probieren Sie es!

Pastinaken-Hirse-Auflauf

- * 400 g Pastinaken
- * 300 g Möhren
- * 200 g Hirse
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Olivenöl
- * 3 Zwiebeln
- * 250 g Speisequark 40 %
- * 3 S-Eier
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- * 100 g geriebener Parmesan
- * etwas gehackte Petersilie

Die Hirse abspülen, abtropfen lassen und in etwas Öl andünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei geringster Hitze ca. 15 Minuten garen. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zwiebeln würfeln. Die Pastinaken und Möhren mit einer Gemüsebürste gründlich waschen und grob raspeln. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Den Quark mit den Eiern und den Gewürzen verrühren. Diese Creme unter die Hirse rühren und gut abschmecken. Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hirsemasse und das Gemüse abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht mit Parmesan bestreuen und das Ganze ca. 20 Minuten im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Gemüsepizza

- * 375 g fein gemahlener Weizen
- * 1 Ei oder 25 g Sojamehl
- * halber TL Meersalz
- * 1 Würfel Hefe
- * 200 ml lauwarmes Wasser
- * 3 EL Olivenöl

Belag:

- * 1 Glas Basilico Tomatenpaste (ca. 300ml)
- * 2 TL Oregano
- * Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- * 2 gelbe Paprika
- * 3-4 Zwiebeln
- * großes Stück Brokkoli
- * 150 g Parmesan

Mehl mit Salz vermischen. Lauwarmes Wasser und Hefe verrühren, dazu geben und mit den restlichen Zutaten verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Nach dem Ausrollen auf ein gefettetes Backblech geben und zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Tomatenpaste auf dem Teig verteilen und mit Oregano würzen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln in feine Ringe und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Alles gemischt auf dem Pizzateig verteilen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Parmesan bestreuen. Bei 180° im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.