

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 •

• 3. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, Demeter, Deutschland (Ersatz)					
Mangold, kbA, Italien		600 g	600 g	600 g	1250 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland	250 g	250 g	750 g	750 g	1000 g
Zucchini, kbA, Italien	500 g	250 g	700 g	700 g	875 g
Champignons, Bioland, Deutschland			210 g	500 g	500 g
Chicoree, kbA, Niederlande (Ersatz)					
Avokado Hass, kbA, Spanien				5 x	5 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1700 g
Birne Conference, Bioland, Deutschland		410 g	810 g	1000 g	1000 g
Blutorange Moro, kbA, Italien	340 g	570 g	680 g	680 g	1000 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien	250 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementine, kbA, Italien				630 g	840 g
Kiwi, kbA, Frankreich			3 x	7 x	7 x
Mango, kbA, Peru				1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Grünkern, Hafer, Meersalz, Backferment

Dinkel Delux
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,20 €

anstatt 3,79 €



Dreikorn-Kastenbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €

Zutaten: Roggen, Weizen, Dinkel, Sesam, Leinsaat, Sauerteig und Hefe

anstatt 3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 300 g Zucchini
- * 100 g Champignons
- * handvoll Walnüsse
- * 50 ml Sahne
- * guten Schuss Balsamico Bianco
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 TL Thymian
- * 1 EL mittelscharfer Senf (Byodo)

Den Salat säubern und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini stifteln und die Champignons vierteln. Die Walnüsse grob hacken. Die Zutaten für die Soße mit einem Schneebesen verquirlen und würzig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren über den Salat gießen und gut mischen. Gegebenenfalls noch etwas Sahne und Balsamico zufügen.

Wenn Sie noch Tomaten zu Hause haben, diese passen auch sehr gut zu diesem Salat. Dazu getoastetes Vollkornbrot mit Butter oder einer frischen Avocado.

- bitte wenden -

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

- * 750 g Rote Bete
- * 2 kleine rote Zwiebeln
- * 1 Apfel
- * 2 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Majoran
- * 100 g Schmand
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 2 EL Meerrettich
(in unserer Kühltheke)
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 4 TL getrocknete Preiselbeeren

Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (der Apfel soll nicht mitkochen). Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen und mit den Preiselbeeren bestreuen. Guten Hunger!

Zucchini gefüllt mit Paprikapüree

- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 50 ml Sahne
- * Meersalz
- * 150 g rote Paprika
- * 1 EL Dill
- * 700 g Zucchini
- * 2 EL Butter
- * etwas Gemüsebrühe

Die Kartoffeln weich kochen und pellen. Die Paprika in wenig Gemüsebrühe ca. 8-10 Minuten weich dämpfen. Zusammen mit den Kartoffeln, Sahne, Dill und Meersalz mit dem Pürierstab zu einer schönen Creme verarbeiten. Diese sollte durch einen Spritzbeutel passen. Die Zucchini in wenig Gemüsebrühe ca. 3 Minuten bissfest dämpfen. Mit einem Löffel aushöhlen und das Paprikapüree hinein spritzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 175° ca. 7 Minuten backen. Dazu passt ein grüner Salat und Baguettebrot. Auch Bratlinge sind hierzu sehr lecker.

Nudeln mit Mangold-Mandelsauce

- * 500 g Vollkornnudeln
- * 500 g Mangold
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Butter
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Schmand
- * 50 g fein gemahlene Mandeln
- * handvoll Mandelsplitter
- * Cayennepfeffer
- * Meersalz

Die Nudeln bissfest kochen. Mangold in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Den weißen Stiel entfernen und das Grüne vom Mangold hacken und beiseite stellen. Die weißen Stiele fein würfeln und mit gehackter Zwiebel und gehacktem Knoblauch mit Butter ca. 10 Minuten andünsten. Die gehackten Blätter zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand und Mandelmehl zufügen und die Mangoldmassen mit dem Zauberstab fein pürieren. In Maßen mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die noch warmen Nudeln in die heiße Soße geben und vor dem Servieren noch zwei Minuten ziehen lassen. Mit Mandelsplittern bestreut servieren.

Apfel-Bananenauflauf mit Mandeln

- * 4 kleine Äpfel
- * 100 g Mandelblättchen
- * 2 große reife Bananen
- * 2 L-Eier
- * 1 Msp gemahlene Vanille
- * 1 Msp Zimt
- * 250 ml Sahne
- * eventuell etwas Honig
- * etwas Butter
- * Vanilleeis, Schmand, Mascarpone oder Speisequark

Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis oder einer angegebenen Alternative noch warm servieren.
