

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 •

• 6. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Endiviensalat, kbA, Frankreich/Italien				1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland				670 g	1000 g
Zucchini, kbA, Italien			500 g	630 g	670 g
Porree, kbA, Spanien	220 g	330 g	450 g	450 g	670 g
Avokado Hass, kbA, Spanien			340 g	340 g	670 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	1000 g
Strauchtomate, kbA, Italien	380 g	380 g	330 g	610 g	1000 g
Ingwer, kbA, Peru			100 g	100 g	100 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		300 g	1000 g	1500 g	2000 g
Apfel Gloster, Demeter, regional	500 g	1000 g	1000 g	1500 g	2000 g
Clementine, kbA, Marokko			480 g	750 g	1000 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien		250 g	1000 g	1000 g	1500 g
Blutorange Moro, kbA, Italien	400 g	510 g	1000 g	1000 g	1000 g
Zitrone Fino, kbA, Spanien		120 g	120 g	120 g	120 g
Mango Keitt, kbA, Ecuador		1 x	1 x	3 x	4 x

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

Neue Liefertage und neue Fristen zur Online-Bestelländerung

Geduld mit uns sterblichen bitte, durch die Umstellung der Liefertage kam es - völlig unerwarteterweise - zu technischen Problemchen : wir üben noch, wir bessern uns :-)) - wer möchte erhält einen kleinen Prosecco als Ersatz, mail ans Abo genügt. Zudem kommt jetzt noch hinzu dass wir die FRISTEN etwas verändern. Bitte achten Sie drauf, am Montag 7.2. werden wir die neuen Fristen im Onlineshop eingetragen gehabt haben. Danke und: Abwarten, es bringt Vorteile für uns alle.

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Dinkel, 50% Roggen, belebtes Wasser, Hafer, Meersalz, Backferment

Ernteseegen
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €

anstatt 3,99 €



Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

Roggen fein
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €

anstatt 3,99 €

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

- * 100g Butter
- * 1 kleiner Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 10 Haselnüsse
- * 20 g Butter
- * halber TL scharfer Senf
- * 1 Msp Meersalz
- * 1 TL Paprika süß

Die Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten. Danach mit den fein gemahlenden Haselnüssen pürieren. Etwas abkühlen lassen. Mit der Butter vermischen und würzig abschmecken.

In kleine Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar (schmeckt aber so lecker, dass es vorher sowieso aufgegessen ist!).

- bitte wenden -

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Porree-Omelett

- * 400 g Porree
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 4 L-Eier
- * 75 g Parmesan
- * 200 g Sahne
- * frischer Pfeffer
- * 1 EL Butter

Den Porree säubern und in feine Streifen schneiden. Das Weiße und das Grüne des Porrees verwenden. Knoblauch fein würfeln und mit dem Porree in etwas Olivenöl kurz andünsten. Etwas abkühlen lassen. Die Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne gut verquirlen, mit Pfeffer würzen und unter den Porree heben. Eine Auflaufform mit Butter einfetten (ca. 30x20cm). Die Gemüse-Ei-Masse hinein geben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Spirelli-Blumenkohl-Auflauf

- * 400 g Makkaroni
- * 1 Blumenkohl
- * 60 g Butter
- * 50 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 250 ml Sahne
- * 200 ml Blumenkohlwasser
- * 200 g Emmentaler
- * 2 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL getrocknete Petersilie
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskatnuss

Nudeln bissfest garen. Blumenkohl in Röschen teilen und in ca. 500 ml Salzwasser 5 Minuten garen. Das Wasser abgießen, jedoch auffangen! Butter in einem Topf aufschäumen und das Mehl einrühren. Die Gemüsebrühe, Sahne und das Blumenkohlwasser dazu geben und bei milder Hitze 2-3 Minuten kochen lassen. Ständig umrühren! Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte des Käses, den Senf und die Kräuter zugeben und glatt rühren. Die Hälfte der Soße in eine Auflaufform gießen und dann die Nudeln und den Blumenkohl darauf verteilen. Am Schluss mit der restlichen Soße übergießen. Den restlichen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Mango-Dessert mit Mascarpone

- * 1 Mango
- * abgeriebene Schale und Saft von einer Zitrone
- * 250 g Mascarpone (gibt's auch laktosefrei)
- * 2 EL Honig
- * 2 EL Espresso (sehr stark und kalt)
- * 1 TL Vanille gemahlen
- * 2 EL Mandelstifte

Die Mango längs hinstellen und schauen, wo der Kern ist. Rechts und links die Hälfte abschneiden, einritzen und mit einem Löffel die kleinen Stückchen aushöhlen. Dann vom Mittelstück die Schale abtrennen und vom Kern kleine Stücke abschneiden. Am Schluss den Rest abknabbern.

Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes und der abgeriebenen Schale fein pürieren. Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft, Honig, Kaffee und Vanille gut verrühren. Die Mascarponecreme in Dessertschalen füllen und das Mangopüree oben auf verteilen. Die Mangostifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und auf das Dessert streuen.