

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 •

• 10. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Postelein, Bioland, Deutschland		170 g	250 g	250 g	250 g
Möhre Lila Luder, Bioland, Deutschland			110 g	630 g	630 g
Blumenkohl Romanesco, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Spitzkohl, kbA, Spanien					1 x
Aubergine, kbA, Spanien	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Strauchtomate				850 g	1000 g
Avokado Hass, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	2 x	2 x
Kohlrabi, kbA, Spanien					2 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1510 g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	1000 g	1370 g	1440 g
Saftorange, Valencia, kbA, Italien	780 g	780 g	1000 g	1000 g	1000 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien				1000 g	1000 g
Granatapfel, kbA, Türkei		1 x	1 x	1 x	2 x
Grapefruit rot, kbA, Spanien			450 g	450 g	450 g
Kiwi, kbA, Frankreich		2 x	3 x	4 x	4 x
Mango Keitt, kbA, Ecuador			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% Dinkel, 50% Roggen,
belebtes Wasser, Meersalz,
Backferment

Dinkel-Urkorn
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,19 €



Sechskornbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse,
Mais, Hafer, Gerste, Sauerteig,
Hefe

1000 g / 3,79 €
anstatt 4,19 €

→ **Momo-Fotos von Weiberfastnacht** auf der momosite (ein Blick lohnt !)

→ **Auberginen** zählen zu den wenigen Gemüsen, die am besten gekocht oder blanchiert schmecken. Sie haben eine besonders starke Saugfähigkeit, daher eignen sie sich für viele unterschiedliche Gerichte. Ihr Fruchtfleisch wird vom Aroma der Kräuter und anderen Gemüse wunderbar durchdrungen, ohne den ihnen eigenen, typischen Geschmack zu verlieren. Allerdings saugen die Früchte auch das Fett reichlich auf. Es empfiehlt sich daher, die Auberginen in Wasser vorzugaren. Oder Sie braten sie nur kurz und mit wenig Öl an und gießen anschließend etwas Rotwein oder Gemüsebrühe zu. In diesem Sud, dem auch noch Kräuter oder Gewürze zugefügt werden können, werden sie schließlich fertig gegart.

→ **Postelein**: Das kleine Blattgemüse mit seinem eigenwillig nussig-salzig-säuerlichem Geschmack eignet sich besonders für die rohe Zubereitung im Salat, im Quark oder auch kurz gedünstet. Da Portulak genügend Eigengeschmack mitbringt, sollten Sie bei der Zubereitung sparsam mit Salz umgehen.

Dr. momo-raoul

Salat der Woche

- * 200 g Postelein
- * 1 Blumenkohl
- * 1 Avokado
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll geröstete Sonnenblumenkerne

Den Postelein säubern und klein schneiden - allerdings nicht die Blätter zerschneiden. Den Blumenkohl mit einer Salatreibe fein reiben. Die Avokado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Messer in kleinen Karos einritzen. Dann mit einem großen Löffel aushöhlen und die Würfel in den Salat fallen lassen. Großzügig mit Öl und Essig übergießen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Sonnenblumenkerne am Schluss über den Salat streuen. Frisch geriebener Parmesan schmeckt auch sehr lecker über diesem Salat.

Avokado-Brotaufstrich

- * 2 reife Avokado
- * 1 TL frischen Zitronensaft
- * 50 g Schmand
- * 20 ml Sahne
- * halber TL milder Senf
- * Kräutersalz und Pfeffer

Die Avokado aushöhlen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit einer Gabel klein kneten und die restlichen Zutaten dazu rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Info: Die Avokado ist reif, wenn sie bei leichtem Druck etwas nach gibt und die Schale nicht mehr kräftig grün ist, sondern schon dunkler geworden ist.

Blumenkohl mit Möhren-Gorgonzolasoße

- * 1 Blumenkohl
- * 300 g Möhren
- * 500 g Pellkartoffeln
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Sahne
- * 100 g Gorgonzolakäse
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Möhren klein schneiden, Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren hinein geben. Den Blumenkohl aufrecht obenauf stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Hitze kochen, den Blumenkohl heraus nehmen und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und den Käse hinein bröseln. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Pellkartoffeln servieren.

Auberginen mit Joghurtsoße und Hirse

- * ca. 700 g Auberginen
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 250 g Hirse
- * 1 TL Koriander gemahlen
- * 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 250 g Joghurt
- * Meersalz, Cayennepfeffer
- * etwas Petersilie

Die Auberginen der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten braten. Ab und zu wenden.

Inzwischen den Knoblauch durch eine Presse drücken und in Olivenöl zusammen mit der Hirse anbraten. Mit einem halben Liter Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Koriander ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wasser müsste vollständig aufgebraucht sein, ggb. abgießen. Für die Soße den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemeinsam angerichtet auf einem Teller mit der Petersilie bestreuen.

Apfel-Quarkauflauf

- * 500 g Äpfel
- * 500 g Speisequark 40 %
- * 100 ml Sahne
- * 2 S-Eier
- * 100 g flüssigen Honig
- * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- * halbe Zitrone
- * halben EL Butter

Quark mit Sahne und Eigelben schaumig schlagen. Dann den Honig und das Backpulver und steif geschlagenes Eiweiß unterziehen. Die Äpfel stifteln, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Quarkmasse rühren. Alles in eine ausgebutterte Form füllen und im vorgeheizten Backofen auf 170° ca. 30 Minuten backen.

Dr.  - Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com