

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 •

• 16. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren Neue Ernte, kbA, Spanien				600 g	1000 g
Zucchini, kbA, Italien	360 g		430 g	720 g	790 g
CherryStrauchTomaten, kbA, Italien	210 g	210 g	290 g	430 g	720 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Spargel grün, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Stielmus, Demeter, Deutschland				1 x	1 x
Schnittlauch, Demeter, Deutschland			1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananae, IMO, Dominikanische Republik			450 g	1000 g	1500 g
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	370 g	500 g	500 g	1000 g	1350 g
Birne Beurre Bosc, kbA, Argentina		500 g	670 g	1000 g	1000 g
Orange Valencia, kbA, Spanien		300 g	1000 g	1000 g	1500 g
Erdbeeren, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Kiwi, kbA, Italien				5 x	7 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 €
anstatt 4,19 €



Dreikornkastenbrot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

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

Salat der Woche

- * 3 Möhren
- * 3 Zucchini
- * handvoll Tomaten
- * etwas Spargel
- * halber Bund Schnittlauch
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * wer mag, 1 Knoblauchzehe oder etwas Bärlauch

Die Möhren gut bürsten und fein raspeln. Die Zucchini stifteln. Die Tomaten vierteln. Den Spargel säubern (grüner Spargel muss nicht geschält werden) und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den Schnittlauch mit einer Küchenschere in kleine Stücke schneiden. Alles großzügig mit Olivenöl und etwas weniger Essig begießen. Mit Meersalz und frischem Pfeffer würzen. Gut vermischen und etwas durchziehen lassen. Wer mag, frischer klein geschnittener Knoblauch oder auch etwas Bärlauch passen auch sehr gut zu diesem Salat.

- bitte wenden -

Grünes Spargelpüree

- * 30 g Butter
- * 2 rote Zwiebeln
- * 300 g grüner Spargel
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 1 EL geriebenen Parmesan
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Butter in einem Topf erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln darin dünsten. Die Gemüsebrühe und die Sahne zufügen, ebenso den Spargel und drei Minuten mitdünsten. Alles mit einem Zauberstab pürieren und den Parmesan einrühren. Bei mittlerer Hitze ungefähr fünf Minuten eindicken lassen. Mit Meersalz und frischem Pfeffer würzen.

Eignet sich als Dipp, Brotaufstrich oder auch als Nudelsauce.

Kurz gebratener grüner Spargel mit Sesamkörnern

- * 750 g grüner Spargel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Sesam
- * 1 TL frischer Ingwer
- * 2 EL Olivenöl
- * halber TL Pfeffer
- * 2 TL Sesamöl
- * 1 EL Sojasauce

Wok oder Pfanne erhitzen. Den Sesam darin bei starker Hitze unter Rühren ca. zwei Minuten goldbraun rösten. Heraus nehmen und an Seite stellen. Das Öl im Wok erhitzen. Fein geschnittenen Knoblauch, Ingwer und in 5cm Stücke geschnittenen Spargel hinein geben und bei starker Hitze und ständigem Rühren ca. drei Minuten bissfest garen. Das Gemüse mit Pfeffer bestreuen. Noch ca. eine Minute bei starker Hitze garen. Mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln und mit dem Sesam bestreuen. Sofort servieren.

Kartoffelkuchlein mit Apfelmus

- * 600 g Kartoffeln, fein gerieben
- * 1 große Zwiebel, fein gehackt
- * 2 TL Fenchelsamen
- * 3 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 2 Eier verquirlt
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl für die Pfanne
- * 250 g frisch geriebenes Apfelmus
- * etwas Zitronensaft

Die Flüssigkeit aus den geriebenen Kartoffeln ausdrücken (bitte gut ausdrücken, sonst spritzt der Teig in dem heißen Öl sehr stark!). Kartoffeln mit Zwiebeln, Fenchelsamen, Mehl, Eiern und Gewürzen miteinander gut vermischen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Aus je zwei gehäuften EL Kartoffelmasse flache Küchlein formen und in ca. drei Minuten pro Seite goldbraun ausbacken. Sofort mit dem frisch geriebenen Apfelmus (mit dem frischen Zitronensaft sogleich nach dem Reiben beträufeln) servieren.

Zucchini-Möhren-Muffins

- * 2 mittelgroße Zucchini
- * 2 Möhren
- * 250 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 4 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Salz
- * 1 TL Zimt
- * halber TL Muskatnuss gerieben
- * 60 g Pekannüsse gehackt
- * 2 Eier
- * 250 ml Sahne
- * 90 g zerlassene Butter

Backofen auf 210° vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Öl oder zerlassener Butter einpinseln. Zucchini und Möhren sehr fein raspeln. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Zimt und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Ebenso die Nüsse zufügen. Butter, Eier und Sahne gut vermischen.

Eine Vertiefung in die Mitte der trockenen Zutaten drücken. Die Eiermischung auf einmal zugeben und mit einer Gabel oder einem Gummispatel rasch verrühren, bis der Teig gerade bindet. Er darf noch Klümpchen haben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form füllen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
