

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 •

• 17. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhre, kbA, Spanien				650 g	910 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Blumenkohl, kbA, Frankreich				1 x	1 x
Tomaten, kbA, Tunesien		390 g	390 g	660 g	1000 g
Fenchel, kbA, Italien	350 g	690 g	690 g	700 g	1000 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	3 x	3 x	4 x
Avokado, kbA, Spanien				2 x	4 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500 g	1400 g	2000 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	330 g	330 g	670 g	1000 g	1500 g
Birne Kaiser Alexander, kbA, Argentinien		670 g	670 g	1000 g	1000 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien			680 g	1000 g	1160 g
Rhabarber, Demeter, Deutschland	500 g	670 g	670 g	840 g	1000 g
Kiwi			5 x	5 x	10 x

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

Brote der Woche:



Zutaten: Roggenschrot, Weizenmehl
 550, belebtes Wasser, Kürbiskerne,
 Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Hefe,
 Meersalz, Natursauer 3 Stufen

KnusperKern
 DLS-Bäckerei aus Hennef

500g / 2,20 €
 anstatt 2,69 €



Vorgebirgs-Roggenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus
 Lengsdorf

Zutaten: 100% Roggenvollkorn,
 Sauerteig & Hefe

1000 g / 3,79 €
 anstatt 4,19 €

Momo 2011

Wider Erwartens bedeutet die Anwesenheit des neuen Mitbewerbers, seit Mitte Dezember in Spucknähe, keine Umsatzeinbußen bei Momo. Im Gegenteil, wir erfreuen uns nicht unerleichtert ungeahnten Wachstums.

Dank des Dioxins? Der stete Tropfen holt den Stein? Hingegen derartigen Skandalen nachgesagt wird innerhalb weniger Wochen aus dem Gedächtnis der VerbraucherInnen wieder zu entweichen, also kann es nicht allein dies sein.

Liegt es also an momo-spezifischen Eigenschaften wie Beratungsqualität, Freundlichkeit, Authentizität, Lieferservice, leckerstes Bistro, gute Stimmung, angenehme Gerüche, 750cm Käsetheke, Obst & Gemüseabteilung ohne gleichen :-)?

Nein, aber auch: Die gesamte Branche erfreut sich solchen Wachstums; ob der Mensch doch lernfähig ist? Konsumkritische Wutbürger? Umdenken? Paradigmenwechsel?

Das zerrt an meiner an und für sich optimistischen Lebenseinstellung, dazu geht es uns noch viel zu gut, doch es ist ein Licht am Horizont :-)

mit rheinisch-ökologischen Grüßen: momo-raoul

- bitte wenden -

Hafersalat

- * 2 Kohlrabi
- * 2 kleine Äpfel
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 200 g Hafer/Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * halber TL Senf
- * halbe Hand voll Rosinen
- * 30 g Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL frischen Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * ein paar Walnüsse
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Hafer ca. 30 Minuten einweichen und in diesem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen, die Butter zugeben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Die Zwiebel fein schneiden, Apfel und Kohlrabi fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Den Salat ein bisschen durchziehen lassen.

Kohlrabi in Sesampanade mit Quark

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Paprikaschoten
- * 1 Ei
- * 375 g Speisequark 40 %
- * 50 ml Sahne
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1-2 EL frischer Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 g Sesam

Kohlrabi in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Paprikaschoten fein würfeln. Den Quark mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel unterheben. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kohlrabi mit dem Quark anrichten. Dazu passen gut Pellkartoffeln.

Kohlrabi-Risotto-Gratin

- * 300 g Möhren
- * 2 Kohlrabi
- * 40 g Butter
- * etwas Honig
- * 150 g Erbsen aus dem Glas
- * 1 Zwiebel
- * 250 g Vollkornreis
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 2 TL getrockneter Basilikum
- * 20 g Semmelbrösel
- * 50 g Bergkäse
- * 1 EL Butter für Butterflöckchen

Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter erhitzen, das Gemüse, bisschen Honig und etwas Wasser dazu geben und zugedeckt 5-8 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann die Erbsen unterheben und den Topf vom Herd ziehen.

Für das Risotto die Zwiebel fein würfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Risottoreis darin glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Risotto und Gemüse mischen. In eine feuerfeste Auflaufform füllen. Semmelbrösel und Bergkäse mischen und auf das Risotto streuen. Zuletzt mit kleinen Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 10-15 Minuten überbacken.

Rhabarber-Crumble

- * 500 g Rhabarber
- * 2 EL Honig
- * Butter für die Form
- * 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 80 g Honig
- * 125 g Butter
- * halber TL Zimt
- * dazu: Vanilleeis und/oder geschlagene Sahne

Den Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in kurze Stücke schneiden. Eine Auflaufform fetten, den Rhabarber hinein geben und nach Geschmack mit Honig begießen. Aus Vollkornmehl, Honig, Butter und Zimt Streusel kneten und über den Rhabarber geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten backen. Noch warm mit Eis und/oder Sahne servieren.