

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 •

• 20. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional				1 x	1 x
Möhre, kbA, Spanien				640 g	1000 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	3 x
Avokado, kbA, Spanien					
Spargel weiß/violett, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Mai-Rübchen, Bioland, regional		500 g	500 g	500 g	750 g
Spinat, Demeter, regional	240 g	340 g	400 g	600 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Jonagored, Umstellung, Deutschland	420 g	330 g	500 g	670 g	1000 g
Birne Abate Fetel, kbA, Argentinien	360 g	290 g	430 g	860 g	860 g
Honigmelone Charantais, kbA, Marokko			1 x	1 x	1 x
Heidelbeeren, kbA, Spanien		125 g	125 g	125 g	250 g
Aprikosen, Umstellung, Frankreich				330 g	440 g
Kiwi, kbA, Italien					

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

- Momos Aktionsplan ist auch online einsehbar; einfach mal auf der Startseite gucken. Darin findet sich auch die
 - Weinprobe bei Momo: Noch sind eine handvoll Plätze frei, für Freitag den 20.Mai.
 - Demonstration gegen Atomkraft in Bonn. Termin: 28. Mai. Auftaktkundgebungen sind um 11.30 Uhr auf dem Beueler Bahnhofplatz sowie dem Münsterplatz. Im Sinne von „Brückentechnologie blockieren“ trifft man sich auf der Kennedybrücke.
- Siehe auch: www.antiatombonn.de

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 3,99 €

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



Dreikornkastenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

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

Salat der Woche

- * 3 Hände voll Spinat
- * 1 Kohlrabi
- * handvoll Walnüsse
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * ein bisschen Kürbiskernöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Spinat gut waschen und ein bisschen kleiner zupfen. Die Kohlrabi fein stifteln. Die Walnüsse hacken. Den Salat mit Öl und Essig begießen, mit den Gewürzen abschmecken und ein bisschen ziehen lassen. Am Schluss ein bisschen Kürbiskernöl drauf träufeln.

Dazu Baguettebrot z.B. von Laib&Seele.

Risotto mit grünem Spargel

- * 500 g Spargel
- * 250 g Risottoreis
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 30 g Butter
- * 50 g geriebenen Parmesan

Die fein gehackte Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Den Reis dazu geben und einige Minuten rösten. Den Reis mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Spargel schälen, den holzigen Teil abschneiden, die Stange in kleine Stücke schneiden, die Köpfe 5cm lang schräg abschneiden. Die Spargelspitzen separat braten. Den klein geschnittenen Spargel zum Risotto geben, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Butter und Parmesan gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss mit den Spargelspitzen garnieren.

Spargel mit Tofubratling für zwei Personen

- * 500 g Spargel
- * etwas Butter
- * 1-2 EL feines Vollkornmehl
- * 3 EL Schlagsahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Bund Petersilie
- * 2 Eigelb
- * 2 EL Sojasoße
- * etwas Paniermehl
- * 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)
- * etwas Olivenöl

Den geschälten Spargel im Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Mairübchen mit Sesamkartoffeln

- * 500 g Mairüben
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas Butter

- * 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Sesam
- * Meersalz

Die Rüben vom Grün befreien (wenn noch dran), gut bürsten und in grobe Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe weich dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren einige Butterflocken aufsetzen.

Für die Sesamkartoffeln:
Kleine Kartoffeln ungeschält und ungekocht gut waschen und bürsten. Halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl begießen und mit Salz würzen. Gut vermischen, so dass an jeder Kartoffel etwas Olivenöl ist. Auf einen flachen Teller Sesam streuen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche eintunken. Der Sesam bleibt an der feuchten Kartoffel kleben. Auf die Schnittfläche aufs Backblech setzen. 180° ca. 20-30 Minuten.

Tipp: Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Befüllen.

Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Es wird zubereitet wie Spinat oder Mangold.

Warmes Schokoladentörtchen mit Heidelbeeren

- * 150 g Zartbitterschokolade
- * 150 g Butter
- * 90 g Honig
- * 3 S-Eier
- * 120 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * 1 EL Kakaopulver
- * handvoll Heidelbeeren

Schokolade und Butter im heißen Wasserbad schmelzen und erkalten lassen. Die Eier mit Honig schaumig schlagen. Dann Kakao, Backpulver, gesiebte Mehl (ausgesiebt kommt bitte ins Müsli) und die Schokoladenbutter hinzufügen und alles vorsichtig durchrühren. Teig in gut ausgefettete Backförmchen verteilen und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 10 Minuten backen. Aus den Förmchen nehmen und mit geschlagener Sahne versehen. Auf die Sahne die Heidelbeeren verstreuen und sogleich servieren.
