

**Bioladen Momo e.K.**  
 • Hans-Böckler-Straße 1  
 • 53225 Bonn

mail: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

• [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://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 •

• 21. Kalenderwoche 2011 •

| Gemüse:                                 | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Salat Eichblatt grün, Demeter, regional | 1 x           | 1 x         | 1 x         | 1 x       | 1 x        |
| Möhre, kbA, Spanien                     |               | 400 g       |             | 330 g     | 1000 g     |
| Wirsing, Bioland, regional              |               |             | 1 x         | 1 x       | 1 x        |
| Chinakohl, Bioland, Deutschland         |               |             |             | 1 x       | 1 x        |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland    | 190 g         | 480 g       | 570 g       | 600 g     | 1000 g     |
| Fenchel, Bioland, Deutschland           |               |             |             | 270 g     | 590 g      |
| Staudensellerie, Bioland, regional      |               |             | 1 x         | 1 x       | 1 x        |

| Obst:   | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik          | 500 g         | 1000 g      | 1000 g      | 1000 g    | 1000 g     |
| Apfel Braeburn, Bioland, Italien              | 500 g         | 670 g       | 1000 g      | 1000 g    | 1000 g     |
| Birne Anjou, Demeter, Argentinien             |               | 290 g       | 660 g       | 680 g     | 1000 g     |
| Aprikosen Early Blush, Umstellung, Frankreich |               |             |             | 300 g     | 470 g      |
| Pfirsich, kbA, Spanien                        |               |             |             | 300 g     | 440 g      |
| Nektarine, kbA, Italien                       |               |             | 300 g       | 300 g     | 440 g      |
| Kiwi, kbA, Italien                            |               |             |             |           |            |

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

**Brote der Woche:**



**Roggen fein**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
 anstatt 3,99 €

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, 3-Stufen-Natursauer, Meersalz,



**Dreikornkastenbrot**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

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

**Ein paar Frühlingstipps:**

Holunderblütenpfannkuchenrezepte & mehr: [http://www.momonaturkost.de/momo\\_sortiment/rezepteA\\_Z/holunder.html](http://www.momonaturkost.de/momo_sortiment/rezepteA_Z/holunder.html)

Frühlingsrezepte der Landwirtschaftskammer:

[http://www.momonaturkost.de/momo\\_sortiment/rezepteA\\_Z/lwk\\_fruehlingsrezepte.pdf](http://www.momonaturkost.de/momo_sortiment/rezepteA_Z/lwk_fruehlingsrezepte.pdf)

**Salat mit süßer Dillsoße**

- \* 1 Salat
- \* 1 Zitrone
- \* 200 g saure Sahne
- \* 2 TL Honig
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer
- \* halber Bund Dill

Den Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale fein abreiben. 2 - 3 EL Zitronensaft auspressen. Saure Sahne, Zitronenschale, -saft und Honig mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Dill fein schneiden und unterrühren. Den Salat mit der Soße vermengen und sofort mit viel frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

## **Strauchtomaten mit Rohkostfüllung**

- \* 6 Strauchtomaten
  - \* 300 g Frischkäse
  - \* 100 g Möhren
  - \* 100 g Apfel
  - \* 30 g Sesam
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel drauf legen und auf einer Platte anrichten. Dazu passt ein leckeres Brot mit etwas Butter.
- 

## **Mediterraner Nudelsalat** Rezeptvorschlag von MOMO-Kundin Clarissa!

- \* 1 Salat
  - \* 4 Tomaten
  - \* 2 Möhren
  - \* 1 rote Paprika
  - \* halbe Schlangengurke
  - \* 200 g entsteinte schwarze Oliven
  - \* 200 g Fetakäse
  - \* 250 g Vollkornnudeln (Penne od. Spirelli)
  - \* 2 TL Senf
  - \* 2 TL Honig
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 3 EL Balsamicoessig oder Zitrone
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* Oregano, frischer Knoblauch und/oder Basilikum
- Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten, Gurke, Paprika und Feta würfeln, Möhren halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Alle Zutaten zusammen geben und gut vermischen. Nudeln können ruhig noch warm sein.
- Für Nichtvegetarier:  
300 g gebratene Putenfiletstreifen schmecken in diesem Salat auch sehr gut.
- 

## **Wirsinggemüse mit Pellkartoffeln**

- \* 600 g Wirsing
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* 2 reife Bananen
  - \* 50 g Rosinen
  - \* 50 g geriebener Hartkäse
  - \* 50 g Mandelstifte
  - \* 400 ml Vollmilch
  - \* ca. 30 g fein gemahlene Vollkornmehl
  - \* 1 EL Curry
  - \* 500 g Pellkartoffeln
  - \* Butter
- Wirsing waschen, putzen, in Streifen schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Bananen in Scheiben schneiden. Mit Wirsing, Rosinen, Käse und der Hälfte der Mandelstifte mischen und in eine Auflaufform geben. Milch aufkochen, mit Mehl etwas andicken, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Wirsinggemüse geben.
- Restliche Mandelstifte darüber streuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Dazu passen sehr gut Pellkartoffeln mit etwas Butter.
- 

## **Joghurtkaltschale mit frischen Früchten**

- \* 400 g frisches Obst (Nektarine, Erdbeere, Pfirsich, Kiwi...)
  - \* 4 EL flüssigen Honig
  - \* 500 g Naturjoghurt
  - \* 200 g Sahne
  - \* 1 TL abgeriebene Zitronenschale
  - \* 4-6 TL frischer Zitronensaft
  - \* 2 Msp Koriander
- Obst waschen (etwas für Dekoration zurückbehalten) und würfeln und mit 1 EL Honig vermischen. Joghurt, Sahne, Zitronensaft und Zitronenschale und dem restlichen Honig verquirlen. Alles in eine schöne Schale füllen und mit den zurück behaltenen Obststücken garnieren.
- Die Kiwi erst kurz vor dem Servieren zugeben.
-