

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 •

• 22. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhre, kbA, Italien				780 g	1000 g
Aubergine, kbA, Spanien		330 g	330 g	770 g	770 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	3 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	240 g	340 g	740 g	860 g	990 g
Zucchini, kbA, Spanien		400 g	600 g	800 g	800 g
Artischocken weiß Camus, kbA, Frankreich			350 g	710 g	710 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland					670 g
Ananas, kbA, Camerun				1 x	1 x
Nektarinen, kbA, Spanien	270 g	360 g	360 g	540 g	720 g
Erdbeeren, Demeter/Bioland, regional			1 x	1 x	1 x
Aprikosen, kbA, Italien	150 g	150 g	310 g	380 g	460 g
Pfirsiche, kbA, Spanien		360 g	360 g	450 g	720 g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,19 €

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen,
 belebtes Wasser, Leinsaat, Sesam,
 Natursauer, Hefe, Meersalz



Roggenkasten
 Sonnenkorn-Bäckerei aus
 Lengsdorf

750 g / 3,39 €
 anstatt 3,79 €

Zutaten: Roggen, Sauerteig,
 Hefe

EHEC: Keine Panik. EHEC gab es schon immer und überall, einfachste Hygienemaßnahmen genügen: Hände waschen, Obst & Gemüse waschen, wie sonst auch. Der Keim ist nicht IM Produkt sondern AUSSEN. Von daher auch diese Woche LECKEREN MECKENHEIMER DEMETER-SALAT den Sie genussvoll verzehren dürfen. Mehr Info zu EHEC - v.a. aus Momos Sicht - auf unserer website.

LIEFERTAGE: Durch den Feiertag diese Woche wieder alles einen Tag schneller, ausser Freitag, da wie immer.

Guten Appetit !!!

momo-raoul

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 Kohlrabi
- * 3 Tomaten
- * handvoll geröstete Sonnenblumenkerne
- * 100 ml Sahne
- * Balsamico Essig Bianco
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g Feta-Käse

Den Salat in feine Streifen schneiden oder klein zupfen. Die Kohlrabi fein stifteln, die Tomaten würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Sahne, Essig und Gewürze mit einer Gabel verrühren und über den Salat gießen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.

Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und über den Salat streuen. Dazu passt herzhaftes Roggenbrot mit Butter oder auch ein Baguette.

Kaltes Auberginenpüree

- * 2 mittelgroße Auberginen
- * 2 Tomaten
- * 1 grüne Paprikaschote
- * 2 grüne Peperoni
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * Meersalz, 1 TL Paprikapulver
- * 2-3 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen, Tomaten, Paprika und die Peperoni waschen, abtrocknen und 15 Minuten in den Backofen legen. Anschließend von allem die Haut abziehen. Alles so klein wie möglich hacken und mit dem Öl vermischen (oder Zauberstab). Die Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden und zum Auberginenpüree geben. Mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Artischocken mit Reisfüllung

- * 4 Artischocken
- * Saft von einer Zitrone
- * 3 Zwiebeln
- * 50 g Korinthen
- * halbe Tasse Olivenöl
- * 100 g Pinienkerne
- * halbe Tasse Reis
- * 1 TL Zimt
- * 1 TL Piment
- * 1 TL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * je 2 EL frisch gehackte Kräuter: Dill und Petersilie

Zitronensaft in eine Schüssel mit Wasser geben. Von den Artischocken die schuppenartigen Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und das „Heu“ mit einem Teelöffel ausschaben. Die Artischocken in das Zitronenwasser legen. Die Zwiebeln fein hacken. Die Korinthen in heißem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Topf das Öl erhitzen, dann die Zwiebeln und die Pinienkerne darin 3-4 Minuten anbraten. Den Reis, die Korinthen, Zimt, Pimentpulver, Honig, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und alles zusammen unter ständigem Rühren durchbraten. Mit einer halben Tasse Wasser auffüllen und alles köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Das dauert etwa 20 Minuten.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Artischockenböden in eine gebutterte Auflaufform legen und die Reismischung darauf verteilen. Mit einer halben Tasse Salzwasser angießen und im Backofen 20-25 Minuten garen. Mit Dill und Petersilie bestreuen. Dazu passt ein grüner Salat.

Auberginen-Zucchini-Gemüse mit Tomatenpüree

- * 2 Auberginen
- * 3 Zucchini
- * 2 Tomaten
- * 3 Kartoffeln
- * 3 grüne Paprikaschoten
- * reichlich Olivenöl zum Braten
- * 3 Knoblauchzehen
- * 3-4 EL Balsamico Essig
- * Meersalz
- * etwas Honig

Von den Auberginen die Stielansätze abschneiden. Von der Schale in Längsrichtung einen knapp 1 cm breiten Streifen abschälen. Dann einen Streifen Schale in der gleichen Breite stehen lassen. So fortfahren, bis die Auberginen alle gestreift sind. Dann knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese gründlich salzen, damit sie Wasser ziehen und keine braune Farbe annehmen. Die Paprika in jeweils vier Teile zerlegen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Jetzt die Auberginen waschen und sorgfältig trocknen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse dazu geben und von allen Seiten etwa 20 Minuten braten. Dabei öfter umrühren. Das Gemüse dann auf einen Teller legen und das Öl im Topf belassen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten mit dem Essig, Salz und dem Honig in das Öl geben und 10-15 Minuten dünsten lassen, bis sich die Tomaten aufgelöst haben. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Die Tomatenmischung über das Gemüse geben und servieren. Das Gemüse kann kalt und warm gegessen werden.

Windbeutel mit Erdbeerpüree

- * 250 g Erdbeeren
- * 125 g Sahne
- * 1 TL Honig
- * 250 ml Wasser
- * 60 g Butter
- * 1 Prise Salz
- * 150 g fein gemahlenes Dinkelmehl
- * 3 S-Eier
- * 1 TL Weinsteinbackpulver

Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten und wieder erhitzen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Ständig rühren! Die heiße Masse in eine Rührschüssel geben und sofort ein Ei untermischen. Die restlichen 2 Eier verquirlen und nach und nach unter den fast ausgekühlten Teig mengen. Zum Schluss das Backpulver einarbeiten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit Hilfe von 2 Teelöffeln oder einem Spritzbeutel kleine Bällchen setzen. In den kalten Backofen schieben und bei 180° ca. 30 Minuten backen. Während des Backens nicht öffnen, danach bei halb geöffnetem Ofen 5-10 Minuten stehen lassen. Sahne steif schlagen und mit Honig würzen. Die Erdbeeren pürieren. Abgekühlte Windbeutel halbieren und mit Honigschlagsahne füllen. Mit einem Löffel Erdbeerpüree anrichten.