

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 •

• 26. 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
Möhre, kbA, Spanien				590 g	1100 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Spinat, Bioland, Deutschland	440 g	440 g	760 g	760 g	1000 g
Mini-Paprika Mix, kbA, Spanien		1 Bund	1 Bund	2 Bund	2 Bund
Champignons, Bioland, regional	60 g	200 g	220 g	300 g	500 g
Fenchel, Demeter/Bioland, Deutschland				500 g	500 g
Petersilie, Demeter, Deutschland			1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Pilot, Bioland, Italien	330 g	330 g	500 g	1240 g	1500 g
Ananas, kbA, Costa Rica			1 x	1 x	1 x
Johannisbeeren, Demeter, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	430 g	430 g	500 g	500 g	500 g
Weinberg-Pfirsiche				400 g	650 g
Aprikose Galta Roja, kbA, Spanien		500 g	500 g	500 g	600 g

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

→ Unser Onlineshop ist am Montag, 27.06., zwischen 11 und 15Uhr kurz mal abwesend; bitte plant die Bestellungen entsprechend zeitig, danke.

Brote der Woche:



Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Sonnenblumenöl

DinkelSiebenKorn
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,20 €
 anstatt 3,99 €



Roggenkasten
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Sauerteig, Hefe

750 g / 3,39 €
 anstatt 3,79 €

Salat der Woche (2 Personen)

- * 3 Hände voll Spinat
- * 1 rote Paprika
- * 200 g Champignons
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer hat, frische Kräuter nach Wahl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * handvoll Pinienkerne

Den Spinat gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika vom Gehäuse befreien und ganz fein würfeln. Die Champignons sauber bürsten und in feine Scheiben schneiden. Großzügig mit Olivenöl, etwas weniger großzügig mit Essig begießen. Knoblauch fein hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss handvoll Pinienkerne über den Salat streuen. Geröstet schmecken diese auch sehr lecker (in einer trockenen Pfanne).

Kohlrabi mit Petersiliencreme

* 2 Kohlrabi	Kohlrabiblätter abreißen und an Seite legen. Kohlrabi in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Stifte schneiden. Möhren in gleich große Stifte schneiden.
* 200 g Möhren	Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden.
* 1 Zwiebel	Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und beiseite stellen.
* 1 EL Sonnenblumenkerne	Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben und den Kohlrabi 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben und weitere 2 Minuten dünsten, dann die
* 1 EL Butter	Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist.
* etwas Olivenöl	Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann die Petersilie untermischen. Kohlrabi-Blättchen
* 1 TL Honig	in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen und
* 2 EL Gemüsebrühe	abgeriebener Zitronenschale auf das Gemüse streuen und servieren. Dazu
* etwas Zitronensaft	schmecken Pellkartoffeln.
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* 100 g Sauerrahm	
* fein gehackte Petersilie	
* etwas abgeriebene Zitronenschale	

Spinatpfannekuchen mit Frischkäse

* 800 g Spinat	Die fein gehackte Zwiebel mit der geraspelten Möhre in Olivenöl andünsten. Spinat waschen, die Blätter in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren.
* 1 Zwiebel	Für die Pfannekuchen Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel
* 1 Möhre	Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30
* 3 EL Olivenöl	Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl kross
* 250 g Frischkäse	ausbacken, mit Spinatmasse belegen und zusammenrollen.
* 300 g fein gemahlenes Vollkornmehl	
* 3 Eier	
* 500 ml Sprudelwasser	

Gegrillte Gemüsespieße mit mariniertem Tofu

(beim Schreiben der Rezepte regnet es in Strömen, aber bald ist bestimmt wieder Grillwetter! ☺)

Für den marinierten Tofu:

* 1 Packung Tofu natur	Olivenöl, Rotwein, Zitronensaft mit Senf verrühren. Knoblauch pressen, dazugeben und mit weißem Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade einige Stunden oder über Nacht einlegen.
* 6 EL Olivenöl	
* 3 EL trockener Rotwein	
* 2 EL Zitronensaft	

* 1 EL Senf

Für die Spieße reichlich Öl in eine Schüssel geben und die Gewürze gut mit dem Öl verrühren. Die Gemüsestücke dazu geben, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

* halber TL weißer Pfeffer

* 1 TL Oregano

* 1 TL Thymian

* 2 gepresste Knoblauchzehen

Gemüsestücke und Tofuwürfel abwechselnd auf Grillspießchen stecken und knusprig grillen.

Für die Spieße:

* Paprikastücke

* halbierte frische Champignons

* kleine Zucchinischeiben

* Gemüsezwiebelstücke

* Olivenöl und Kräutersalz

* 1 EL Paprikapulver edelsüß

* halber EL Paprikapulver scharf

Äpfel mit Ziegenfrischkäse

* 2 Äpfel	Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und dann in Scheiben schneiden. Je einen großen Klecks Ziegenfrischkäse darauf geben, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
* 100 g Ziegenfrischkäse	Sehr lecker ist es auch, in den Ziegenfrischkäse kleine Dattelstückchen unter zu heben! Als Snack für zwischendurch oder kleine Vorspeise möglich.
* Mühlenpfeffer	
* Olivenöl	
* wer mag, 1-2 Datteln	
