

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 •

• 27. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Demeter, regional				1 x	1 x
Möhren im Bund, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Minigurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Blumenkohl, Naturland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Dicke Bohnen, Bioland, Deutschland	380 g	250 g	490 g	500 g	1000 g
Zucchini, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	830 g	830 g	1000 g
Tomate Ochsenherz, kbA, Frankreich				500 g	680 g
Mangold, Demeter, Deutschland				540 g	800 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1370 g
Aprikosen Orange Rubis, kbA, Italien	200 g	300 g	500 g	500 g	800 g
Zitrone, kbA, Italien			1 x	1 x	2 x
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	380 g	380 g	530 g	660 g	1000 g
Wassermelone Mini, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Trauben weiß Mathilde, kbA, Italien				500 g	700 g
Heidelbeeren 125 g, kbA, Italien			1 Schale	1 Schale	1 Schale

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

Brote der Woche:



RoggenGrobExtra
 DLS-Bäckerei aus Hennef

Zutaten: 100% Roggenschrot grob,
 belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen,
 Meersalz, Gewürze

1000g / 3,60 €
 anstatt 3,99 €



Dreikornkastenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus
 Lengsdorf

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

1000 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

WANTED: Rezepte

Liebe Momo-KundInnen, wir benötigen Eure Mithilfe!

Da unser zweites MOMO-Kochbuch sehr bald ausverkauft sein wird, möchten wir alsbald ein drittes verfassen. Dazu laden wir Euch ein, uns Euer Lieblingsrezept mitzuteilen. Das kann eins von uns sein oder auch von Oma, Tante, Onkel usw.! Sehr gern werdet ihr mit Namen erwähnt und könnt so an diesem Gemeinschaftsprojekt mitwirken. Es gibt noch keinen Redaktionsschluss, aber ich freue mich über baldige und zahlreiche Zustellungen per mail an: sandra@bioladen.com (oder einfach eine Kopie des Rezeptes im Büro abgeben, in die Kiste legen,...)

Vielleicht ist es dann bis Weihnachten fertig und als Präsent in Eurer Gemüsebox... (smile).

Herzliche Grüße von Eurer MOMO-Sandra

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Zucchini
- * wer hat, 2-3 Tomaten
- * 2 handvoll Sonnenblumenkerne
- * 100 ml Sahne
- * guten Schuss Balsamico Bianco
- * etwas Kräutersalz
- * wer möchte, frische Kräuter nach Wahl

Den Blumenkohl fein reiben auf einem Gemüsehobel. Die Blätter entfernen und am Strunk festhalten. So lässt er sich am besten reiben (auf die Fingerkuppen acht geben!).

Die Zucchini grob raspeln. Tomaten in Würfel schneiden.

Die Zutaten für die Salatsoße dazu geben, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht duften oder auch ungeröstet über den Salat streuen.

Blumenkohlsuppe mit Reis & Ingwer

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 3 EL Olivenöl
- * halbe Tasse Vollkornreis
- * 50 g Ingwer
- * 1 Knoblauchzehe
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Reis mit der Hälfte der normalen Wassermenge aufkochen, Topf schließen, Hitze abschalten und quellen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe, Möhren in Scheiben schneiden. Zusammen in Olivenöl andünsten, dann den in kleine Röschen geteilten Blumenkohl untermengen. Ingwer und Knoblauch ganz fein hacken. Unter das Gemüse mengen und ein bisschen mitdünsten. Reis dazu geben, Gemüsebrühe (diese bitte nur halb so kräftig wie empfohlen anmischen, damit noch Platz für das Aroma des Ingwers bleibt) angießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nudelauflauf mit Zucchini

- * 600 g Zucchini
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 6 EL Olivenöl
- * 400 g Vollkornmakkaroni
- * 50 g Bergkäse
- * 50 g Parmesan
- * 2 EL gehackte Haselnüsse
- * 250 g Naturjoghurt
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Zucchini in ein cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit der grob gehackten Zwiebel und einer geriebenen Möhre in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Makkaroni al dente kochen. Das Gemüse zusammen mit dem Bergkäse unter die Nudeln mischen und in eine Auflaufform füllen.

Mit geriebenem Parmesan und gehackten Haselnüssen bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Den Joghurt mit Kräutersalz und Olivenöl verrühren und als frische Soße dazu reichen.

Dicke Bohnen Püree

- * 700 g Dicke Bohnen
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 rote Paprika
- * 3 Tomaten
- * 5 EL Tomatenmark
- * Saft einer frischen Zitrone
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 50 g Mandeln
- * 3 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Paprika edelsüß
- * halber TL Honig
- * ein bisschen Chili

Die Bohnen aus den Hülsen pulen und kurz abspülen. Zwiebeln mit dem Knoblauch fein hacken. Paprika und Tomaten würfeln. Mandeln grob hacken. Paprika in Öl scharf anbraten. Zwiebeln und Knobi zugeben und glasig dünsten. Tomaten und Bohnen dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Mandeln, Tomatenmark und Gewürze nach Geschmack zufügen und so lange köcheln, bis die Bohnen weich sind (dauert ca. 10-15 Minuten). Mit dem Zauberstab pürieren und nochmals abschmecken.

Köstlich als Beilage zum Grillen oder auch als Brotaufstrich.

Tipp: Geriebener Ingwer passt zu diesem Püree auch sehr gut. Dieser würde einfach fein gehackt mitgekocht und mitpüriert.