

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 •

• 28. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia Salat, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, regional				600 g	1000 g
Champignons, Bioland, regional				330 g	500 g
TomatenPaprika, kbA, Italien	300 g	300 g	380 g	380 g	500 g
Paprika grün, Bioland, Deutschland	170 g	170 g	380 g	380 g	500 g
Erbsen, Demeter, Deutschland			240 g	330 g	480 g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen fair, kbA, Ecuador	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Braeburn, Bioland, Italien			670 g	670 g	1000 g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien					1000 g
Trauben black, kbA, Italien			330 g	670 g	670 g
Zwetschgen, Demeter, Deutschland	300 g	400 g	400 g	600 g	710 g
Honigmelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Feigen, kbA, Frankreich				250 g	310 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Soja, Grünkern, Hefe, Meersalz, Backferment

Powermax
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,19 €



Mohnbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Weizenvollkorn, Mohn, Hefe

750 g / 3,39 €
 anstatt 3,79 €

WAS sagte Johannes Rau, „Landesvater“ NRW, zum Vorschlag, Fußballstadien nach Frauen zu benennen?
 „Wie soll das dann heißen? Ernst-Kuzorra-seine-Frau-ihr-Stadion?“

:))

Bataviasalat mit Croûtons

- * 1 Bataviasalat
- * 1 Zwiebel
- * 2 Tomatenpaprika
- * 2 Scheiben Brot
- * 1 EL Butter
- * Kräutersalz
- * Schuss Weißweinessig
- * Schuss Sesamöl
- * 1 große Knoblauchzehe
- * 1 EL gehackte Petersilie

Zwiebel klein schneiden. Die Tomaten vierteln. Essig und Öl mit Kräutersalz verrühren. Bataviasalat in kleine Stücke reißen (oder in feine Streifen schneiden). Diese Zutaten alle vermischen.
 Das Brot würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, den Knoblauch dazu pressen, mit der Butter und den Brotwürfeln mischen und unter Wenden anbraten.
 Auf dem Salat die fein gehackte Petersilie zerstreuen. Zum Schluss obenauf die Croûtons geben.

- bitte wenden -

Sommerliches Spitzkohlgemüse mit Bratkartoffeln

* 1 Spitzkohl	Zwiebeln und Möhren in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf mit Olivenöl andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen.
* 2 Zwiebeln	
* 2 Möhren	
* halber Bund Basilikum	Den Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze abdrehen, das Basilikum fein gehackt untermengen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
* 2 EL Olivenöl	
* 300 ml Gemüsebrühe	
* 200 g Frischkäse	
* Meersalz	Die Kartoffeln schälen und roh auf einer Reibe in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden etwa 20 Minuten braten. Abschließend pfeffern und salzen und mit dem Spitzkohlgemüse servieren.
* frischer Pfeffer	
* 600 g Kartoffeln	
* 4 EL Olivenöl	

Risotto mit Gemüse

* 300 g ausgepulte Erbsen	Die Butter in einem Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel andünsten. Reis in den Topf geben und so lange rühren, bis alle Reiskörner mit etwas Butter überzogen sind. Mit Weißwein ablöschen und fast verdampfen lassen. Nun mit einer Schöpfkelle ein Drittel der Gemüsebrühe zugeben und wieder verdampfen lassen. Dabei immer mal wieder umrühren, damit nichts ansetzt (wichtig!).
* 1 grüne Paprika	
* 1 Tomatenpaprika	
* 1 Zwiebel	
* 250 ml trockener Weißwein	Den Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Das fertige Risotto sollte feucht sein. Mit Salz abschmecken.
* 750 ml Gemüsebrühe	
* 1 EL Butter	
* Olivenöl	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* etwas Parmesan	In der Zwischenzeit die Paprika und die Tomatenpaprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den ausgepulten Erbsen im Olivenöl andünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Salzen und Pfeffern. Das Gemüse vorsichtig unter das Risotto heben und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Großzügig Parmesan darüber hobeln und gleich servieren.
* 400 g Risotto-Reis	

Zwetschgenpfannkuchen

* 250 g Zwetschgen	Mehl, Eier, 1 TL Honig, Milch und Sprudel mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschgen entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Teig einrühren. Butter auf mittlerer Flamme erhitzen und eine Portion Teig hinein geben. Sobald der Teig gestockt ist, mit einem Topfdeckel vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls garen.
* 300 g feines Vollkornmehl	
* 3 Eier	
* 2 TL Honig	
* 300 ml Vollmilch	
* 100 ml Sprudel	
* Prise Meersalz	
* 4 TL Butter	Heiß servieren - z.B. mit frisch geschlagener Sahne.

Apfelaufbau

* 500 g Äpfel	Quark, Frischkäse, Sahne, Grieß, Eigelb und Honig mit dem Mixer gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
* 200 g Speisequark	
* 200 g Frischkäse	Die Äpfel entkernen und in feine Spalten schneiden. Eine ofenfeste Form ausbuttern und die Apfelspalten dachziegelartig einschichten.
* 80 ml Sahne	
* 60 g Grieß	Die Creme darauf verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen.
* 3 Eier	Den Backofen auf 180° vorheizen und ca. 35 Minuten backen.
* 50 g Honig	
* 50 g Butter	Schmeckt heiß und auch lauwarm.
* 2 EL Mandelblättchen	
