

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 •

• 29. 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
Möhre, Bioland, regional					1000 g
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Schlangengurke, Naturland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Paprika grün, Bioland, regional				500 g	500 g
Tomate Temptation, Bioland, regional	170 g	330 g	330 g	1000 g	1000 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	2 x
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen FairTrade, kbA, Ecuador				1000 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Italien					1000 g
Pfirsiche, kbA, Italien	330 g	670 g	670 g	670 g	920 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich			840 g	840 g	1000 g
Aprikosen Bergeron, kbA, Frankreich				500 g	500 g
Trauben, weiß, kernlos, kbA, Italien	250 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Heidelbeeren 200g, Bioland, Deutschland			1 Schale	1 Schale	1 Schale

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

Ausbildung bei Momo: Wir haben noch einen freien Ausbildungsplatz zu besetzen; kennt jemand jemanden der jemanden kennt, bitte ganz schnell melden.

Brote der Woche:



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

Roggenbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,19 €



Vielsaatschiffchen
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €
 anstatt 4,19 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 150 g Aprikosen
- * halber Bund Radieschen
- * 150 g Joghurt oder Schmand
- * 3 EL Weißweinessig
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Joghurt, Essig, Öl und Gewürze ein cremiges Dressing anrühren. Gegebenenfalls etwas Wasser dazu geben. Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen und die Radieschen in sehr kleine Stückchen schneiden und gut mit dem Salat und dem Dressing vermischen. Sofort servieren. Statt Salat kann auch ein Spitzkohl oder Chinakohl verwendet werden.

- bitte wenden -

Gurkensalat mit Dilldressing

- * halbe Salatgurke
- * 1 Bund Radieschen
- * halber Salat
- * halber Bund Dill
- * 1 EL Apfelessig
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Honig
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 6 EL Olivenöl
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer

Dill fein hacken und mit Apfelessig, in warmer Gemüsebrühe gelöstem Honig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz mit Olivenöl zu einem Dressing verrühren (oder auch in einem geschlossenen Behälter gut schütteln).

Radieschen vierteln. Gurke in feine Scheiben schneiden.

Dressing mit Radieschen und Gurke gut vermischen und auf einem Bett aus frischen Salatblättern servieren.

Mais - als Snack zwischendurch

- * 1 Maiskolben
- * 1 EL Butter
- * etwas Gemüsebrühe

Den Maiskolben in etwas Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und mit Butter von allen Seiten bestreichen. Kinder mögen Mais am liebsten gleich in die Hand zum abknabbern. Der Erwachsene kann die Körner vom Kolben trennen und den Mais zum Salat geben.

Gazpacho - kalte Gemüsesuppe

- * 700 g Tomaten
- * halbe Salatgurke
- * 1 Paprika
- * halber Bund Frühlingszwiebeln
- * 2 Knoblauchzehe
- * guten Schuss Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprika scharf u. süß
- * 2 Scheiben Vollkornbrot

Tomaten im Mixer mit grob gehackten Bundzwiebeln, Gurke, Paprika, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen pürieren. Pikant abschmecken. Suppe mit in heißem Olivenöl gebräunten Brotwürfeln servieren.

Wer möchte, kann die Suppe auch mit etwas Tomatenpassata ergänzen. Anstatt Brotwürfel schmeckt dazu auch ein Baguette z.B. von Laib&Seele.

Pikantes Kohlrabigemüse

- * 2 Kohlrabi
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Möhre
- * 2 Eier
- * handvoll Cashewnüsse
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Sojasoße
- * 100 ml Apfelsaft
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * frischer Pfeffer

Möhre in Scheiben schneiden, Zwiebeln in grobe Ringe schneiden und zusammen mit den gehackten Cashewnüssen in Olivenöl andünsten. Kohlrabi grob stifteln, zum Gemüse geben, ca. 5 Minuten mitdünsten und zum Schluss kräftig pfeffern. Mit Sojasoße ablöschen. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen und mit offenem Topf weitere 5 Minuten auf mittlerer Flamme garen. Die Eier verquirlen, unter das Gemüse ziehen und stocken lassen. Dazu schmeckt Vollkornreis sehr lecker.

Frischer Aprikosenkompott

- * 250 g Aprikosen
- * 150 ml Orangensaft
- * 2 EL Honig
- * 1 Zimtstange

Aprikosen drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Mit Orangensaft, der Zimtstange und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zimtstange heraus nehmen und das Kompott am besten warm mit einem frischen süßen Brötchen genießen!