

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 •

• 30. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	250 g	250 g	350 g	1000 g	1000 g
Paprika rot, kbA, Italien				400 g	600 g
Teltower Rübchen, Bioland, Deutschland	330 g	520 g	540 g	670 g	670 g
Cherry-Tomaten bunt gemischt, Bioland, Deutschland	220 g	350 g	350 g	350 g	770 g
Rettich, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	2 x	2 x
Buschbohnen Handpflückung, Bioland, Deutschland			480 g	480 g	760 g
Zu den Bohnen gibt es zwei/drei Zweige Bohnenkraut!					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen FairTrade, kbA, Ecuador				500 g	500 g
Apfel Red Free, kbA, Italien, NEUE ERNTE			290 g	490 g	720 g
Zwetschen Katinka, Bioland, Deutschland	380 g	380 g	380 g	380 g	920 g
Johannisbeeren rot, Bioland, Deutschland		1 Schale	1 Schale	1 Schale	1 Schale
Trauben weiß kernlos, kbA, Italien				500 g	670 g
Honigmelone Piel de Sapo, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Mirabellen, Demeter, Deutschland	180 g	270 g	360 g	420 g	600 g

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

Momos Milch-Info habe ich aktuell überarbeitet und etwas Info zu der aktuellen Milchpreis-Änderung bei Momo geschrieben. Unter → http://momonaturkost.de/momo_sortiment/rezepteA_Z/milchinfo.html

Brote der Woche:



Knusperkern
 DLS-Bäckerei aus Hennef

Zutaten: Roggenschrot, Weizenmehl 550, belebtes Wasser, Kürbiskerne, SB-Kerne, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Natursauer 3 Stufen

500g / 2,20 €
 Anstatt 2,69 €



Vielsaat
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Weizen, Saaten, Sauerteig, Hefe

1000 g / 3,79 €
 anstatt 4,19 €

Rettich-Möhren-Salat

- * 250 g Rettich
- * 250 g Möhren
- * 1 Apfel
- * 3 EL Zitronensaft
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * weg mag, etwas Meerrettich

Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl dazu geben und nochmals gut verrühren.

Den Rettich, die Möhren und den Apfel fein reiben und in die Soße geben. Gut vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Bohnensalat

- * 400 g grüne Bohnen
- * 200 g getrocknete weiße Bohnen
- * 500 g festkochende Kartoffeln
- * 40 g Pinienkerne
- * 90 g Basilikumpesto
- * 5 EL Sahne
- * 2 EL Zitronensaft
- * 40 g geriebener Parmesan
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die über Nacht eingeweichten weißen Bohnen in Salzwasser 45 Minuten kochen lassen und abgießen. Die Kartoffeln 20 Minuten kochen lassen und dann pellen. Diese in Würfel schneiden. Die grünen Bohnen einmal durch schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen, kalt abspülen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.

Die Zutaten für das Dressing verrühren, mit dem Gemüse mischen und mit den Pinienkernen bestreuen. Etwas durchziehen lassen.

Tomaten-Bruschetta

- * 4 Scheiben Dinkel- oder Weizenbrot
- * 8 Cherrytomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Bund Rucola
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz

Brotscheiben toasten. Rucola fein hacken, Tomaten klein würfeln und mit dem Rucola vermischen. Salzen und großzügig mit Olivenöl vermischen. Den Knoblauch schälen und das getoastete Brot kräftig damit einreiben. Das Gemüse auf dem Brot verteilen. Dazu schmeckt Apfelschorle oder ein frischer Weißwein.

Bunte Zitronen-Nudeln

- * 300 g Möhren
- * 400 g Cherrytomaten
- * 3 Zitronen
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * halber Bund gehackter Dill
- * 150 g Vollkornnudeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Thymian
- * TL Oregano
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g Pecorino grob geraspelt

Von den Zitronen mit einem Gemüseschäler vorsichtig feine Streifen von der Schale hobeln, ohne die weiße Schicht darunter mitzunehmen. Dann den Saft auspressen. Die Nudeln im siedenden Salzwasser mit dem Zitronensaft bissfest garen. Die Möhren in feine Stifte hobeln, Frühlingszwiebel längs in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen und Zitronenschale 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nudeln hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Nudeln mit den halbierten oder geviertelten Cherrytomaten anrichten. Mit Pecorino und Dill bestreut servieren.

Spanischer Bohnentopf

- * 500 g Bohnen
- * 1 TL Bohnenkraut
- * 4 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Bohnen klein schneiden. Tomaten grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die klein gehackte Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Tomaten dazu geben, kurz einköcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Bohnen dazu geben, mit Bohnenkraut, viel Pfeffer und ein bisschen Salz würzen. Köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest sind.

Sehr lecker mit gekochtem Vollkornreis.
