

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 •

• 32. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Demeter, regional				1000 g	1000 g
Pastinake, Demeter, Deutschland			270 g	410 g	460 g
Minigurke, Demeter, regional	200 g	200 g	400 g	400 g	600 g
Tomate Strauch, Bioland, Deutschland	190 g	340 g	680 g	680 g	760 g
Buschbohne, Demeter, regional		360 g	500 g	500 g	1000 g
Kohlrabi, Demeter, Deutschland			1 x	2 x	2 x
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland				500 g	500 g
Cocktailtomaten, Bioland, Deutschland					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	1010 g
Apfel Celeste, Demeter, regional	290 g	520 g	520 g	540 g	540 g
Traube Sultana, kbA, CY			500 g	500 g	1000 g
Pflaumen rot Black Diamond, Demeter, Spanien	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Mirabella, Bioland, Deutschland				570 g	680 g
Mango Keith, Demeter, Dominikanische Republik		1 x	1 x	1 x	2 x
Apfel Elstar, kbA, Frankreich					
Nektarinen gelb, kbA, Italien					

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

Auf Tour mit dem Bio-Tüv- [Sortimentskontrolle bei Momo](#), nachzulesen auf der momosite

Brote der Woche:



SprossenVitalbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, gekeimte Roggenkörner, gekeimte Sonnenblumenkerne, Hefe, Rübennkraut, Backferment, Meersalz, Goldkeimlinge

500g / 2,20 €

Neu!

Anmerkung: EHEC-frei ;-)



Fünfkorn
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,59 €

anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Sonnenblumenkerne, Hefe, Sauerteig

Bunter Sommersalat

- * 300 g Tomaten
- * 300 g Buschbohnen
- * 1 Salat
- * 1 rote Zwiebel
- * Balsamico Bianco
- * einen guten Schuss Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Bohnen in Salzwasser 20 Minuten garen und ein bisschen abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Sahne und Balsamico dazu geben. Mit Gewürzen abschmecken. Ein bisschen ziehen lassen.

Pikanter Pastinakensalat

- * 250 g Pastinaken
- * 200 g Möhren
- * 1 Apfel
- * 1 Prise Ingwer und Muskat
- * Meersalz
- * 3 EL Apfelessig
- * 5 EL Sonnenblumenöl
- * 1 EL Honig

Das Gemüse gut bürsten und fein raspeln. Den Apfel grob stifteln. Die Zutaten für die Soße gut verrühren und über den Salat gießen. Alles vermischen und ein bisschen durchziehen lassen.

Gelbe Bete und Bohnen mit Mandelsoße

- * 500 g Gelbe Bete
- * 500 g Bohnen
- * 30 g Butter
- * 1 EL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber Bund frischer Majoran oder
- * 1 EL getrockneter Majoran
- * 100 g Mandeln gemahlen
- * 2 Knoblauchzehen
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml Sahne
- * 50 g Mandeln gestiftelt
- * nochmal ein bisschen Butter

Gelbe Bete in schmale Spalten schneiden. Bei den Bohnen den Stengel abschneiden. 30 g Butter mit dem Honig zerlassen, gelbe Bete hinzufügen, mit etwas Wasser zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz würzen.

Majoranblätter hacken. Die gemahlene Mandeln ohne Fett hellbraun rösten. Knoblauch hacken und unter die Mandeln mischen. Brühe und Rahm hinzufügen, gut durchrühren, bei milder Hitze zwei Minuten leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie die Hälfte des Majorans dazu geben. Gestiftelte Mandeln in Butter leicht rösten.

Bohnen und Gelbe Bete anrichten. Mandeln und restlichen Majoran darüber streuen. Mandelsoße dazu servieren. Dazu passt Reis oder Kartoffeln sehr gut.

Geschmorte Minigurke

- * 3 Minigurken
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * 200 ml Sahne
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Senf
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 EL frischen Dill


Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Gurke in Würfel schneiden und mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten mit Deckel garen lassen. Den Senf und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas fein gemahlenem Vollkornmehl andicken. Zum Schluss den Dill einrühren, nicht mehr kochen lassen.

Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree.

Pfefferminzdrink (für diejenigen, die die Minze von letzter Woche noch übrig haben oder aber ganz viel im eigenen Garten ernten können!)

- * 1 l Wasser
 - * 1 Bund Pfefferminze
 - * 3-4 EL Honig
 - * etwas warmes Wasser
 - * 3 Zitronen
- Wasser in einen Krug füllen, der gut in den Kühlschrank passt. Pfefferminze fein hacken und in das Wasser geben. Den Honig in warmem Wasser auflösen und dazu geben. Zitronen auspressen und ebenfalls zum Getränk mischen. Mindestens drei Stunden vorm Servieren in den Kühlschrank stellen. Sehr erfrischend!

Herzlichen DANK für die zahlreiche Zusendung der tollen Rezepte! Wir sammeln noch ein bisschen, bevor es an die Zusammenstellung des neuen MOMO-Rezeptbuches geht...

 -Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com