

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 •

• 37. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, regional				810 g	1000 g
Wirsing, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Pastinaken, Demeter, Deutschland			530 g	670 g	670 g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	2 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	400 g	530 g	1000 g	1000 g	1040 g
Shiitake, Demeter, Deutschland				150 g	250 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1070 g
Apfel Royal Gala, Demeter regional	470 g	680 g	1000 g	1000 g	1500 g
Birne Köstl.v. Charneux, Bioland, Deutschland		540 g	800 g	800 g	1000 g
Zwetschgen, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Trauben Sultana, kernlos			370 g	440 g	440 g
Trauben Muscat'd Hambourg,				440 g	440 g
Feigen, kbA, Frankreich				3 x	4 x

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

Brote der Woche:



RoggenFein
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 3,99 €

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



Dreikornkastenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus
 Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

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

Salat der Woche mit frischer Mayonnaise

- * 400 g Tomaten
- * halber Bataviasalat
- * 1 Zwiebel
- * 1 Bund frische Kräuter (oder getrocknete Kräuter)
- * 2 Eigelb
- * halber EL mittelscharfer Senf
- * 100 ml Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Eigelbe mit Senf und einigen Tropfen Olivenöl verrühren, dann unter ständigem Rühren das Olivenöl dazu geben. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben! Rühren bis eine feste Creme entsteht. Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken. Alles mit der Mayonnaise vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

- bitte wenden -

Tomaten-Trauben-Salat

- * 250 g Tomaten
- * 250 g kernlose Trauben
- * 1 Salat
- * 2 Knoblauchzehen
- * 150 ml Sahne
- * 6 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * bisschen Schabzigerklee

Salat in feine Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Tomaten achteln und rund um den Salat anrichten. Trauben halbieren und über den Salat verteilen. Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.


Dazu selbstgebackenes Traubenbrot (siehe unten) oder Vollkornbrot mit Butter.

Italienisches Traubenbrot

- * 200 g kernlose Trauben
- * 350 g feines Weizenvollkornmehl
- * 30 g frische Hefe
- * 1 Prise Salz
- * 4 TL Honig
- * halber EL Butter

Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz und 1 TL Honig kräftig durchwalken, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde abgedeckt gehen lassen. In dieser Zeit sollte er sich verdoppelt haben. Eine eingefettete Springform damit auskleiden. Die Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken, mit dem restlichen leicht erwärmten Honig beträufeln und im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.

Gefüllte Wirsingblätter mit Bulgur

- * 1 kleiner Wirsing
- * 4 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 4 Tomaten
- * 50 g Pinienkerne
- * je 1 Bund Petersilie und Basilikum
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas Honig
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 300 g Bulgur
- * Tomatensoße nach Wahl von  (diesen Monat im Angebot!)

Große Wirsingblätter (je nach Größe 4 oder 8) waschen und blanchieren. Restlichen Kohl klein schneiden. Pinienkerne trocken rösten. Zwiebeln, Knoblauch sowie Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Kleingeschnittenen Wirsing, Tomaten, geröstete Pinienkerne und gehackte Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Gegarte Kohlblätter einzeln in eine Suppenkelle legen, Enden überlappen lassen. Füllung hineindrücken. Roulade schließen, zu einem Ball zusammen drücken und in eine Auflaufform legen. 100 ml Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Min. bei 180°C schmoren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur einstreuen und ausquellen lassen.

Dazu eine Tomatensoße nach Wahl.

Frisches Pflaumen-Tomaten-Chutney

- * 600 g Pflaumen
- * 600 g Tomaten
- * 1 Zitrone
- * 2 Zwiebeln
- * 300 ml Apfelessig
- * 2 TL Meersalz
- * halber TL Cayennepfeffer
- * 1 Msp Nelkenpulver
- * 1 Msp Zimt
- * 250 g Honig

Pflaumen entsteinen und klein schneiden. Tomaten klein würfeln. Zwiebeln fein hacken. Alles zusammen mit dem Essig, Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer, Nelkenpulver und Zimt in einem Topf aufkochen und dann eine Stunde bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Den Honig zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und in Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt besonders gut zu Käse und zu Reis als Beilage.