

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



DE-ÖKO-013

• Büro o228 - 46 27 65
• Fax - 97 2o 695
• Thekenfon - 54 9o 73
• Abofon - 54 9o 7o
• Abo-SMS o151-3o1 53229
• Biometzger - 47 83 39
• Biobistro - 97 37 95o3

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6oooo Produkte • seit 1983 •

• 2. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, regional			580 g	1000 g	1690 g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	2 x	2 x
Blumenkohl	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Paprika Ramiro, kbA, Spanien	130 g	430 g	500 g	770 g	870 g
Avokado, kbA, Spanien			3 x	3 x	5 x
Pak Choy, Demeter, Niederlande				1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Pilot	500 g	680 g	680 g	1000 g	1000 g
Birne Condo, Demeter, Deutschland	500 g	680 g	680 g	1000 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien		700 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Italien				960 g	1000 g
Datteln, kbA, Tunesien			250 g	250 g	250 g
Kiwi				5 x	8 x

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

Brote der Woche:



Steinofenbrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,29 €

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen,
belebtes Wasser, Meersalz,
Backferment



Fünfkorn
Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

750 g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

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

Avocado-Brottaufstrich

- * 3 kleine Avocado
- * 1 EL Zitronensaft
- * 100 g Crème fraîche
- * 50 ml Sahne
- * 1 TL mittelscharfer Senf (z.B. Byodo)
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer

Das Fruchtfleisch der Avocados mit Zitronensaft mit der Gabel zerdrücken. Alle Zutaten dazu geben und unterrühren.

Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Wer es gern mit Knoblauch mag, kann noch eine Zehe fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Paprikacremesuppe

- * ca. 450 g Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- * 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- * etwas Koriandergrün, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas Koriandergrün servieren.

Griechischer Nudelsalat

- * halber Salat
- * halbe Gurke
- * 2 Paprika
- * 1 rote Zwiebel
- * 150 g Schafkäse in Lake
- * einige schwarze Oliven ohne Stein
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Sahne
- * 250 g Naturjoghurt
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, Pfeffer, Oregano
- * 300 g Hörnchennudeln

Die Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen. Die Zutaten für die Soße in einer Salatschüssel anrühren und nach Geschmack würzen. Nicht zu sehr salzen, der Käse bringt noch Salz mit. Dann die kalten Nudeln in die Schüssel geben. Salat, Gurke, Paprika und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Schafkäse in den Salat bröseln. Oliven dazu geben und alles kurz mischen.

PakChoy-Reis-Pfanne

- * ca. 750 g Pak Choy
- * 200 g geräucherten Tofu (oder Speck von Werner)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 3 EL Rosinen
- * 80 g Pinienkerne oder Mandelblättchen
- * 150-200 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * geriebener Parmesan
- * 250 g Naturreis

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Den PakChoy putzen. Die Stiele von den Blättern trennen und beides in feine Streifen schneiden. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzu fügen. Die geschnittenen Stiele zugeben und ca. fünf Minuten unter Rühren mitdünsten. Rosinen und Weißwein dazugeben. Dann die PakChoy Blätter und alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem fertigen Reis servieren und alles mit Parmesan bestreuen.

Paprika-Kartoffel-Kürbis-Gulasch (für zwei Personen)

- * 2 Paprika
- * 1 Möhre
- * 2 Zwiebeln
- * 1 kleiner Hokkaidokürbis
- * 2 mittelgroße Kartoffeln
- * 6-7 Kümmelsamen
- * Meersalz, Paprikapulver scharf
- * 400 g passierte Tomaten
- * Olivenöl
- * etwas Gemüsebrühe
- * eventuell zum Garnieren Petersilie

Die Tomaten 15 Minuten einköcheln lassen. In dieser Zeit Paprika, Zwiebeln, Kartoffeln und Kürbis putzen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl anbraten, etwas salzen, dann die Tomatensoße und etwas Gemüsebrühe dazu geben. Das alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Paprika und Olivenöl abschmecken. Auf einem tiefen Teller anrichten und eventuell mit Petersilie garnieren.