

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



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 20 695
- Thekenfon - 54 90 73
- Abofon - 54 90 70
- Abo-SMS o151-301 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 9503

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

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 7. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Rucola, kbA, Italien			125 g	125 g	250 g
Möhren, Bioland, Deutschland	340 g	670 g	640 g	1300 g	1790 g
Wirsing, Demeter, regional				1 x	1 x
Rosenkohl, Demeter, regional	330 g	500 g	500 g	800 g	1000 g
Rote Bete, Demeter, regional			650 g	650 g	1000 g
Zwiebeln, Demeter, regional		540 g	750 g	750 g	1000 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland			500 g	500 g	500 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				900 g	1360 g
Apfel Melrose, Demeter, regional	410 g	770 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande			560 g	650 g	1000 g
Mango, kbA, Ecuador				2 x	2 x
Kumquats, Demeter, Spanien			190 g	190 g	190 g
Granatapfel, kbA, Türkei		1 x	1 x	1 x	2 x
Saftorangen Navelina, kbA, Italien	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g	2000 g

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

Brote der Woche:



Meterbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,39 €

Zutaten: 65% Schilfrohgen, 35% Roggen, belebtes Wasser, Hafer, Dinkelkörner, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam, Grünkern, Natursauer 3 Stufen, Hefe, Meersalz



Fünfkorn
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

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

- Momos Bistro hat eine neue, eigene website: www.biobistro-bonn.de
- Karneval, Liefertage, da gibt es wieder einige Überraschungen. Lasst Euch überraschen oder seht im Onlineshop nach oder sendet bitte eine mail an abo@bioladen.com um zu erfahren, wer wann beliefert wird.

alaaf

Frisch gepresster Vitamintrunk für die Erkältungszeit

- * Rote Bete, Möhren und Äpfel zu jeweils gleichen Anteilen
- * 1 cm Ingwer pro Glas Saft
- * wer möchte, etwas frisch gepresster Zitronensaft

Rote Bete und Möhren gut bürsten und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln. Vom Ingwer ein Stück abbrechen. Alles ungeschält nacheinander durch den Entsafter geben, bis ein Glas Saft voll ist. Wer möchte, kann den entstandenen Schaum mit einem Esslöffel zuerst „essen“. Dieser ist köstlich. Dann in kleinen und langsamen Schlucken genießen.

Senf-Zwiebel-Suppe

- * 500 g Zwiebeln
- * 2 EL Butter
- * Meersalz
- * 2 Sternanis
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 2-3 EL mittelscharfer Senf
- * 100 ml Kokosmilch
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 200 ml Sahne

Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten. Salz und Sternanis hinzu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Senf und Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne steif schlagen und die Suppe jeweils mit einem Klecks Sahne servieren.

Pannierte Rote Bete mit Reis

- * 4 Rote Bete
- * 80 g fein gemahlene Haselnüsse
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 80 g Paniermehl
- * Olivenöl für die Pfanne
- * 1 Zitrone

Die Rote Bete gut bürsten und in halbe cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die Rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

Mit Vollkornreis servieren und einem frischen grünen Salat servieren.

Zwiebelkuchen auf fränkische Art

- * 375 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen
 - * halber Würfel Hefe
 - * 1 Prise Meersalz
 - * ca. 250 ml Vollmilch
 - * 50 g weiche Butter
- Für den Belag:
- * 750 g Zwiebeln
 - * 1 EL Butter
 - * 80 g Räuchertofu oder Champignons oder Speck
 - * 4 EL Schmand
 - * 2 Eier
 - * Meersalz, etwas Kümmel

Die Hefe in die lauwarml Milch hineinbröseln und umrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mit den Zutaten für den Hefeteig sehr gut verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in wenig Butter mit dem Tofu (oder den anderen Zutaten) dünsten, bis sie glasig sind. Abkühlen lassen und Schmand und Eier untermischen. Mit Salz abschmecken und den Kümmel dazu geben.

Den Teig auf einem gefetteten Blech mit der Hand ausdrücken und dabei einen kleinen Rand hoch drücken. Die Zwiebelmasse gleichmäßig darauf verteilen und nochmals wenige Minuten gehen lassen.

Bei 200° ungefähr 25-30 Minuten backen.

Rosenkohlpfanne

- * 600 g Rosenkohl
- * 300 g Möhren
- * 200 g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 3 EL Butter
- * 2 TL Petersilie
- * Meersalz, Muskatnuss
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand

Den Rosenkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren gut bürsten und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel hacken und in Butter andünsten. Den Rosenkohl, Kartoffeln und die Möhren dazugeben, mit Petersilie, Salz, Muskatnuss würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablösen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze und unter Zugabe von Gemüsebrühe garen. Schmand unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Wer möchte, kann dieses Rezept auch ohne Kartoffeln zubereiten und dazu separat Kartoffelpüree anbieten.