

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



- 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

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 16. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Bioland regional			1 x	1 x	1 x
Pak Choy, Bioland, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Champignons, Bioland, Deutschland				250 g	500 g
Stielmus/Rübstiel, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Möhren, Naturland, Deutschland					1000 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien		540 g	780 g	780 g	1000 g
Bärlauch, Naturland, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	360 g	720 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Uta, kbA, Österreich	400 g	400 g	650 g	650 g	1000 g
Rhabarber, Demeter, Deutschland			500 g	600 g	900 g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso				1 x	2 x
Orangen Sanguinello Premium, kbA, Italien		580 g	900 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien				3 x	6 x

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

Brote der Woche:



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

Steinofenbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,29 €



Sechskornbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €
 anstatt 4,19 €

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

Bärlauchbutter

- * 50 g Bärlauch
- * 250 g Butter
- * Saft einer halben Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Bärlauch von dicken Stielen befreien und sehr fein hacken. Die weiche Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät cremig weiß schlagen. Den Bärlauch dazu geben und unterrühren. Pikant abschmecken. In kleine Gläschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu schmecken heiße Kartoffeln, eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Bärlauchbrötchen (siehe nachfolgendes Rezept)!

Bärlauchbrötchen

- * 1 kg fein gemahlene Weizen-vollkornmehl
- * 700 ml lauwarmes Wasser
- * 1 TL Honig
- * 1 Würfel frische Hefe
- * 1 gehäuften TL Salz
- * 5 EL frischen Bärlauch

Wer möchte, kann den Teig mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam oder Leinsaat ergänzen.

Die Hefe in dem warmen Honig-Wasser auflösen. Mit dem Mehl verkneten und 15 Minuten mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nun Salz und Bärlauch zufügen und nochmals gut verkneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen. Der Teig sollte zunehmend geschmeidig werden und nicht mehr kleben. Wieder 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Den Teig in 20 Brötchen aufteilen und auf ein Backblech setzen. Sternförmig mit einem scharfen Messer einschneiden. Oder auch mit einem Plätzchenausstecher eine Form tief eindrücken. Mit einem dünnen feuchtem Tuch bedecken und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Auf den Boden des Ofens eine flache Schale mit dampfendem Wasser stellen. Die Brötchen ca. 20 Minuten backen.

Pellkartoffeln mit Bärlauchsoße

- * 400 g Kartoffeln
- * 150 g Bärlauch
- * 2 EL Olivenöl
- * halber TL Paprika edelsüß
- * 1 Msp Curry
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Sojasoße
- * 200 ml Sahne
- * 1 EL Vollkornreis, fein gemahlen

Die Kartoffeln in reichlich Wasser ca. 20 Minuten gar kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin kurz anbraten, den Bärlauch dazu geben und mit Salz und Sojasoße würzen. Unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Die Sahne mit dem Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Die Soße ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Wunsch, welche Konsistenz die Soße haben soll.

Rübstiel - nach altem Rezept zubereitet

- * 1 Bund Rübstiel
- * in gleichem Gewicht mehlig kochende Kartoffeln
- * 40 g Speck vom Metzger Werner (oder geräucherter Tofu)
- * 3 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Sahne

Speck und Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die geschälten und klein gewürfelten Kartoffeln dazu geben. Nach ca. 5 Minuten das grob klein geschnittene Rübstiel dazu geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Würzig abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Dazu schmeckt eine Scheibe Schwarzbrot mit Butter.

Siehe auch auf der momosite / A-Z - Infos & Rezepte

Rhabarberauflauf

- * 400 g Rhabarber
- * 80 g Honig
- * 120 g fein gemahlene Weizen-Vollkornmehl
- * etwas Sahne
- * 2 Eier
- * 1 EL Butter
- * 200 ml Sahne zum Schlagen

Bei Bedarf die Außenhaut vom Rhabarber abziehen. Die Stangen in schmale Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen. Butter mit Honig schaumig rühren. Das Ei hinzufügen. Das Mehl unterrühren und soviel Sahne begeben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Den Teig über den Rhabarber gießen. Bei 175° ca. 30 Minuten backen. Warm mit geschlagener Sahne servieren.