

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 •

• 20. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, kbA, Italien	300 g				1380 g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	500 g	1000 g
Rettich rot, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland			150 g	150 g	150 g
Stangenbohnen, kbA, Spanien		170 g	120 g	610 g	700 g
Zucchini, kbA, Spanien				700 g	700 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500 g	690 g	380 g	630 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	260 g	300 g	300 g	500 g	1000 g
Aprikosen, kbA, Spanien		200 g	200 g	200 g	200 g
Honigmelone Charantais, kbA, Marokko				1 x	1 x
Erdbeeren, kbA, Deutschland			250 g	250 g	250 g
Rhabarber, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Grünkern, Hafer, Meersalz, Backferment

DinkelDeluxe
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,20 €
anstatt 3,99 €



Roggenfein
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

Zutaten: Roggen, Sauerteig

Salat der Woche

- * 1 Eisbergsalat
- * 1 Rettich
- * 1 Apfel
- * 80 ml saure Sahne
- * 2 TL mittelscharfen Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 TL Honig
- * Saft einer halben Zitrone
- * handvoll Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

Den Eisbergsalat ganz lassen und mit einem Gemüsehobel fein reiben. Den Rettich fein raspeln. Der Apfel kann auch grob geraspelt sein. Die Zutaten für die Salatsoße in einem geschlossenen Behälter gut schütteln und über den Salat gießen. Gut vermischen und ein bisschen ziehen lassen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne bzw. Kürbiskerne über den Salat streuen.

Wer hat, kann gern noch mit frischen Kräutern ergänzen.

Kräuterseitlinge in Salbeibutter

- * 150 g Kräuterseitlinge
 - * 4 Blatt Salbei
 - * 50 g Butter
- Kräuterseitlinge putzen und halbieren. In der Pfanne etwas Butter mit dem Salbei erhitzen. Kräuterseitlinge in der Butter braten, bis sie schön braun sind. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und pur als Vorspeise genießen.

Die Kräuterseitlinge können auch auf dem Grill zubereitet werden. Dafür sollten sie aber etwas in Olivenöl mariniert werden.

Spitzkohlpfanne

- * 1 Spitzkohl
 - * 500 g Kartoffeln
 - * 1 Rettich
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 125 ml Gemüsebrühe
 - * 1 TL Curry
 - * 200 ml Schmand
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 3-4 EL Sesam
- Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Sesam in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten und zur Seite stellen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ab und zu wenden. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den Rettich bürsten und grob reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Rettich zu den Kartoffeln geben und kurz mit braten. Die Gemüsebrühe zufügen, alles zusammen aufkochen und weitere 10 - 15 Minuten garen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Schmand cremig rühren und über das Gemüse geben. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Pommes Frites mit Spitzkohl

- * 300 g Spitzkohl
 - * 1000 g Kartoffeln
 - * 6 EL Olivenöl
 - * 2 TL Paprikapulver süß
 - * 2 Zwiebeln
 - * 100 ml Gemüsebrühe
 - * 50 g Schmand
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel
- Kartoffeln schälen und längs in Pommes Frites schneiden (max. 1cm Durchmesser). In einer großen Schüssel mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen. Gut durchmischen, dass alle Kartoffelstücke mit Öl bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen auf 180° ca. 20 Minuten backen. Leicht salzen.
- In der Zwischenzeit zwei gehackte Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Den in dünne Streifen geschnittenen Spitzkohl dazu geben und fünf Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und etwas einkochen. Schmand einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken (wer mag, kann gern auch etwas Kümmel dazu geben!) und das Spitzkohlgemüse zu den Pommes servieren.
-

Bohngemüse mit Thymian-Senfsoße

- * 500 g Bohnen
 - * Meersalz
 - * 200 ml Sahne
 - * 200 ml Schmand
 - * 1 EL mittelscharfer Senf
 - * Pfeffer
 - * 1 EL getrockneter Thymian
- Bohnen putzen in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Sahne und Schmand in einem kleinen flachen Topf etwa 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Thymian in der trockenen Hand über der Soße zerreiben und abschmecken. Bohnen auf einem Teller anrichten und mit der Soße übergießen. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder eine Scheibe Vollkornbrot oder Pumpernickel mit Butter.
-