

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 •

• 23. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Kohlrabi, Demeter, regional			1 x	2 x	2 x
Mairübchen Goldball, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Möhren, Demeter, Italien	600 g	310 g	150 g	1050 g	880 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	2 x
Bundzwiebeln, Demeter, regional				1 Bund	2 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Red Prince, Demeter in Umstellung, Deutschland	430 g	600 g	900 g	1000 g	1400 g
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125 g	125 g	125 g
Aprikosen Ninfa, Naturland, Italien			300 g	450 g	700 g
Orangen Maroc Late, Demeter, Marokko	500 g	500 g	700 g	720 g	1000 g
Pfirsiche, kbA, Italien		300 g	300 g	450 g	750 g
Honigmelone Charantais, kbA, Frankreich				1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, 1000Körnerhausmischung, Natursauer, Hefe, Meersalz

Tausendkörner Brot
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,39 €



Roggen fein
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

Kleine Rohkost

- * 1 Kohlrabi
- * 200 g Möhren
- * halber Blumenkohl
- * 1 Mairübchen
- * halber Kräuterbund
- * 500 g Naturjoghurt
- * 6 EL Olivenöl
- * 50 g Blauschimmelkäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Erster Dipp: Kräuter fein hacken und mit der Hälfte des Joghurts, Meersalz, Mühlenpfeffer und drei EL Olivenöl verrühren.
Für den zweiten Dipp Käse mit einer Gabel klein zerdrücken und mit dem verbliebenem Joghurt, sowie drei EL Olivenöl verrühren und mit Pfeffer abschmecken.
Möhren bürsten und längs in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und auch stifteln. Mairübchen gut bürsten und auch stifteln. Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen. Gemüse mit den Dipp servieren.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 200 g Möhren
- * halber Kräuterbund
- * 5 EL Weißweinessig
- * 100 ml Sahne
- * 50 g Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Walnüsse

Blattsalat putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren gut bürsten und fein raspeln. Kräuter fein hacken und mit der Sahne, Schmand, Essig und Gewürzen gut verrühren. Alles gut miteinander vermischen und kurz ziehen lassen.

Die Walnüsse drüber streuen und mit Vollkornbrot servieren.

Blumenkohl mit Currydipp

- * 1 Blumenkohl
- * 150 ml Sahne
- * 250 g Naturjoghurt
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 TL Curry
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Blumenkohl aufrecht in leicht gesalzenem Wasser stehend sieben Minuten garen. Die Röschen abschneiden und auf einer Platte anrichten. Sahne mit Currypulver und etwas Salz steif schlagen, dann Olivenöl und Joghurt vorsichtig einarbeiten und abschmecken. In eine kleine Schüssel geben und mit dem Blumenkohl servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln mit etwas Butter.

Vanillecreme mit Früchten

- * pro Person 125 g gemischtes Obst nach Wahl
- * 250 ml Wasser
- * 50 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 2 Msp Vanille
- * 1 Eidotter und 1 Eiweiß
- * 2 EL Honig
- * 2 EL Sahne

Wasser mit dem Mehl in einem kleinen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Eine Minute köcheln lassen und zum Abkühlen in ein Wasserbad stellen (Spüle). Zwischendurch nochmal umrühren. Dann Vanille, Eidotter, Honig und Sahne dazu rühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. Das Obst waschen und klein schneiden und in Kompottschalen verteilen. Jeweils pro Schale ein Obststück für Deko zurück behalten. Die Creme auf dem Obst verteilen und mit Obst verzieren. 15 Minuten kalt stellen.

Gemüsemix aus der Pfanne

- * 1 Mairübchen und 2 Möhren
- * 1 Kohlrabi
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 kleines Stück Ingwer
- * Olivenöl
- * Sojasoße
- * etwas Honig
- * Saft einer halben Zitrone
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * pro Person 120 g Naturreis

Dieses Gemüse mit Naturreis servieren. Diesen zuerst aufsetzen, da die Garzeit ein bisschen länger ist.

Mairübchen gut bürsten und fein stifteln. Ebenso die Möhren. Die Kohlrabi schälen und auch stifteln. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Ingwer ganz fein hacken.

Alles in Olivenöl in einer Pfanne andünsten und ein bisschen schmoren lassen. Mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig und Gewürzen verfeinern. Eventuell mit ein bisschen Gemüsebrühe zusätzlich ablöschen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein.

Kohlrabi im Sesammantel

- * 2 Kohlrabi
- * halber Bund Dill
- * 2 Eier
- * 4 EL Weizenvollkornmehl
- * 4 EL Sesamkörner
- * 50 g Parmesankäse
- * 150 g Naturjoghurt
- * Meersalz
- * 6 EL Olivenöl und 1 EL Butter

Kohlrabi schälen und in halbe cm dicke Scheiben schneiden und diese maximal eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren.

Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier verquirlen. Kohlrabi in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und anschließend in einer Mischung aus Sesamkörnern und geriebenem Parmesan wenden. 4 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Kohlrabischeiben darin goldbraun braten. Dazu aus fein gehacktem Dill, Joghurt, Salz und 2 EL Olivenöl eine erfrischende Soße anrühren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Naturreis.
