

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

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

• 28. 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
Kohlrabi, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	3 x	4 x
Möhren, Bioland, regional					1000 g
Porree, Bioland, Deutschland		250 g	250 g	460 g	620 g
Tomaten Temptation, Bioland Deutschland	370 g	630 g	750 g	1000 g	1000 g
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika rot California Saporì, kbA, Italien			400 g	600 g	770 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Idared, kbA, Österreich	440 g	440 g	800 g	1000 g	1000 g
Aprikosen Orange de Provence, kbA, Frankreich				460 g	600 g
Pfirsiche, Demeter, Spanien		500 g	500 g	530 g	880 g
Nektarinen, Demeter, Spanien	350 g	500 g	500 g	500 g	750 g
Johannisbeeren, Bioland, Deutschland			250 g	250 g	500 g
Trauben Vittoria weiß, kbA, Italien			300 g	600 g	600 g

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

**Brote der Woche:**



**Dinkel-Vitalbrot**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

500 g / 2,60 €  
 - NEU -

Zutaten: Dinkel 630, belebtes Wasser, Dinkel, Dinkelsauer, geriebene Möhren, Körnermischung, Hefe, Meersalz, Sonnenblumenöl



**Dreikorn Kastenbrot**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Dinkel, Sesam, Sauerteig, Hefe

**Paprikasalat**

- \* 2 Paprika
- \* 1 Kohlrabi
- \* 3 Tomaten
- \* 8 Champignons
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 6 EL Obstessig
- \* 1 Prise Cayennepfeffer
- \* 1 TL Kräutersalz
- \* halber TL Paprika, edelsüß
- \* je 1 EL gehackte Petersilie, Dill und Schnittlauch

Die Paprikaschoten fein würfeln. Die Kohlrabi grob raspeln. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, ebenso die Champignons.

Die Zwiebeln fein hacken und mit allen Zutaten für die Soße mit einem Schneebesen verrühren. Das Gemüse unter die Soße mischen und kurz ziehen lassen.

Eignet sich sehr gut zum Ergänzen mit Oliven und/oder Schaffeta.

## Gefüllte Tomaten

- \* 4 mittelgroße Tomaten
- \* 200 g Feine Bergerbse (zur Zeit zum Probierpreis!)
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 1 Bund Dill
- \* 1 TL Balsamico bianco
- \* 1 TL Honig
- \* 1-2 Knoblauchzehen
- \* 1 Becher Schmand
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Die Erbsen wie auf der Packung angegeben zubereiten. Die Tomaten auf der Seite mit Stängel einen „Deckel“ abschneiden und diese mit einem kleinen Löffel aushöhlen.

Schmand mit Balsamico, Honig, durchgepresstem Knoblauch und Gewürzen verrühren. Gehackte Kräuter und Erbsen unterheben und in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Deckel aufsetzen.

Kühl stellen und mit Baguette servieren.

---

## Kohlrabi-Radieschen-Cremesüppchen

- \* 150 g Kohlrabi
- \* 2 Kartoffeln
- \* 1 Bund Radieschen mit Blättern
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 2 EL Butter
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* frisch geriebene Muskatnuss
- \* 100 g Schmand

Die schönen Blätter vom Radieschenbund ablösen und grob hacken. Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen und würfeln. Die Kartoffeln bürsten und grob würfeln. Die Hälfte der Radieschen vierteln, die andere Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden. Butter zerlassen und die zerhackten Blätter mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Kohlrabi, Kartoffeln, die geviertelten Radieschen und die Brühe zufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren und den Schmand unterheben. Mit Muskatnuss abschmecken und mit den hauchdünn geschnittenen Radieschenscheiben garnieren.

---

## Porree-Reis-Auflauf

- \* 250 g Naturreis
- \* 600 g Porree
- \* 3 Tomaten
- \* Meersalz
- \* 2 EL Butter
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- \* 200 g Emmentaler gerieben
- \* 4 EL Semmelbrösel
- \* 2 Eier

Den Reis in doppelter Menge Wasser mit einer Prise Salz ca. eine halbe Stunde köcheln lassen (siehe Packungshinweis). Porree in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen lassen. Die Hälfte der Reismenge in eine gefettete Auflaufform geben und mit 4 EL geriebenem Emmentaler bestreuen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Reis verteilen. Porreeringe darüber geben und mit dem restlichen Reis bedecken. Restlichen Käse mit Semmelbrösel und Ei verrühren und über den Auflauf streichen.

Bei 200° ca. 25-30 Minuten backen.

---

## Palatschinken mit Obstfüllung

- \* 200 Weizenvollkornmehl fein gemahlen
  - \* 2 Msp Meersalz
  - \* 2 Msp Vanille
  - \* 4 Eidotter
  - \* 4 Eiweiß
  - \* 375 ml Milch
  - \* Butter zum Ausbacken
- Füllung:
- \* 600 g Früchte nach Wahl (Pflirsiche, Nektarinen, Beeren...)
  - \* 200 g Honig
  - \* 200 g Walnüsse
  - \* halber TL Zimt u. 1 Msp Cardamom

Mehl mit Salz und Vanille mischen. Eidotter und Milch dazukneten und 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den vorbereiteten Teig heben. Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und eine Suppenkelle voll Teig hinein geben. Bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Auf den Teig ein Stückchen Butter legen und mit einem Teigwender den Palatschinken drehen. Fertig backen und dann auf einen Teller gleiten lassen. Mit der Obstmischung bestreichen, zusammenrollen und in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen warm halten.

Für die Obstmischung das ausgewählte Obst klein schneiden und zusammen mit dem Honig, gemahlene Nüssen und Gewürzen kurz pürieren.