

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 •

• 30. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, regional					1000 g
Aubergine, Demeter, Deutschland				670 g	790 g
Gemüsezwiebel mit Grün, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Dicke Bohnen, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	600 g	800 g	800 g
Cocktail Tomaten, Bioland, Deutschland	220 g	560 g	620 g	750 g	1000 g
Wirsing, Bioland, regional			1000 g	1000 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Akane, kbA, Frankreich				680 g	1000 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	330 g	330 g	1000 g	1000 g	1000 g
Honigmelone Galia, Naturland, Spanien				1 x	1 x
Heidelbeeren-200g, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Johannisbeeren Rot-500g, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Aprikosen Helena, Demeter, Frankreich	300 g	200 g	310 g	400 g	810 g

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

Brote der Woche:

Saatenmischbrot von Sonnenkorn, Lengsdorf. 1000g 3,99 statt 4,19

Roggen & Sauerteig, Weizen & Hefe, Saatenmischung. Kräftig, saftig, im Kasten gebacken.

Roggen-Haselnussbrot von DLS in Hennef. 500g 2,79 statt 2,99

Roggen & Sauerteig, Haselnüsse. Kräftig, nussig, im Kasten.

Birne Helene

250 ml halbtrockenen Weißwein

75 g Zucker

1 kleines Stück Ingwerwurzel

1 Zimtstange

2 Birnen

1 Zitrone

50 g Zartbitterschokolade

4 Kugeln Vanilleeis

Wein mit Zucker, Ingwer, Zimt und etwas abgeriebener Zitronenschale erhitzen und 10 Minuten einkochen.

Die Birnen schälen, mit Zitronensaft beträufeln, in den Weinsud geben und etwa sechs Minuten darin pochieren (garen).

Die Birnen anschließend in dem Sud abkühlen lassen, dann halbieren und entkernen.

In einem Gefäß im Wasserbad die Schokolade schmelzen.

Eiskugeln auf den Birnenhälften verteilen und mit heißer Schokolade begießen.

- bitte wenden -

Dicke Bohnen-Kartoffel-Pfanne Ganz einfach! Leider nicht ein Rezept der schnellen Küche!

600 g kleine Kartoffeln
1-2 Knollen junger Knoblauch(oder 1-2 Zehen, sollte es keinen jungen Knoblauch geben)
3-4 kleine Zwiebeln
ca.300 g dicke Bohnen
3-4 getr. Tomaten
1 Bund Majoran °
100 g Räuchertofu (ersatzweise durchwachsener Speck)
6-8 EL Olivenöl
2 kl. Lorbeerblätter
Meersalz, Weißer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und gut abbürsten (evtl. halbieren). Knoblauchzehen pellen und längs durchschneiden. Zwiebeln pellen und hacken. Die dicken Bohnen pelen, blanchieren und aus der Pelle drücken. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Majoran kurz abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Den Räuchertofu würfeln. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Den Tofu darin anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Die Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 10-15 Min. garen, Pfanne ab und zu rütteln. Knoblauch, Zwiebeln und Lorbeerblätter dazugeben und weitere 3-4 Minuten unter Wenden braten. Mit einem Messer prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Die dicken Bohnen, die Tomaten und den Majoran dazugeben, herzhaft mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Tofu unterheben und sofort servieren.

Aprikosen-Cocktail

800g Aprikosen
0,2 l. Ananassaft und 0,2l. Orangensaft pürieren
0,5l. Buttermilch zugeben,
nach Gusto süßen oder auch mit Spirituosen mischen...
Variationen: Auch andere Beeren.

Tomatenbouillon mit Basilikumklößchen für 4 Personen 30 Minuten

1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch
50 g Knollensellerie
2 Möhren
400 g Tomaten
2 Zweige Petersilie
2 EL natives Olivenöl
1 Liter Gemüsebrühe
1 TL Oregano
sowie für die Klößchen
1 Bund Basilikum
200 g Ricotta
80 g Mehl
50 g Parmesan
1 Ei + 1 Ei, davon das Eigelb
Salz, Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen, Muskat, frisch gerieben

Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Tomaten vierteln.
Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Möhren und Sellerie zugeben und kurz mit anbraten. Brühe angießen und zum Kochen bringen.
Tomate, Oregano und Petersilie zugeben, 5 Minuten mitkochen, dann von Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Gemüse nur abtropfen lassen, nur leicht ausdrücken, damit die Brühe klar bleibt.
Basilikum in feine Streifen schneiden. Parmesan reiben. Ricotta, Mehl und Parmesan gründlich verrühren. Ei und Eigelb verquirlen und langsam unter die Ricottamasse ziehen. Basilikum dazumischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
Reichlich Salzwasser zu Kochen bringen. Vom Teig kleine Klößchen abstecken. Diese im Wasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.
Die Tomatenbouillon erhitzen, nicht kochen, und mit Meersalz abschmecken. Die Klößchen darin servieren.

Wieder keine Bilder, bitte wieder selber malen ☺ - auch kommende Woche keine Besserung in Sicht, gönnt uns bitte die Auszeit und forscht auch in den umfangreichen Rezepten auf unserer website.