

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 •

• 32. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Artischocken weiß Camus, Bioland, Frankreich		1 X	1 x	2 x	3 x
Porree neue Ernte, Bioland, Deutschland			470 g	580 g	700 g
Tomaten bunte Mischung, Bioland, Deutschland	370 g	430 g	430 g	500 g	780 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Buschbohnen, Bioland, regional			580 g	700 g	1000 g
Möhren, Bioland, Deutschland	400 g	360 g	500 g	500 g	730 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					750 g
Apfel Colina, Bioland, Deutschland	390 g	390 g	510 g	750 g	1000 g
Birne Williams, kbA, Frankreich	330 g	330 g	670 g	670 g	670 g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien		200 g	400 g	600 g	800 g
Trauben Rally rot kernlos, kbA, Italia		390 g	460 g	460 g	800 g
Wassermelone mini, kbA, Spanien				1 x	1 x
Pflaume Renekloden, Demeter, Deutschland			500 g	500 g	540 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen 550, belebtes Wasser, Pflaumen, Walnüsse, Hefe, Natursauer, Meersalz

Pflaume-Walnussbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

500 g / 2,60 €
 - NEU -



Dreikorn Kastenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

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

Salat der Woche

- * 300 g Buschbohnen
- * 1 Salat
- * 3 Tomaten
- * 2 Möhren
- * großzügig Olivenöl
- * Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * kleiner Schuss Sahne
- * wer hat, frische Kräuter nach Wahl

Von den Bohnen den kleinen Stiel abzwicken und in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.
 Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Die Möhren bürsten und fein raspeln. Die Zutaten für die Soße zum Salat geben und alles gut vermischen (auch die Bohnen dazu geben). Mit Kräutern nach Wahl ergänzen und dekorieren.
 Dazu schmeckt auch sehr gut ein Gläschen Aioli von BioVerde aus der Kühltheke. Plus `ne Scheibe Brot.

-bitte wenden-

Artischocken mit pikanter Senfsoße

- * 1 oder mehrere Artischocken
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * 3 EL Weißweinessig
(wahlweise auch Zitronensaft)
- * 4 EL Olivenöl
- * 1 Zweig Dill

Die Artischocken abspülen und den Stiel ganz dicht an den Stauden abtrennen. Das obere Drittel der Blattspitzen mit einer Küchenschere oder mit einem (wirklich) scharfen Messer abschneiden. Artischocken in einem Topf nebeneinander stellen, so viel Wasser angießen, dass sie zur Hälfte drin stehen, salzen. Zugedeckt zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze je nach Größe 30-40 Minuten köcheln. Zwischendurch zum Probieren eines der äußeren Blätter abzupfen - sobald das ganz leicht geht, sind die Artischocken gar.

Für die Soße den Senf mit Weißweinessig oder Zitronensaft verquirlen, das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill ganz fein aufschneiden und in die Marinade rühren. Die Artischocken aus dem Topf nehmen, umgedreht abtropfen lassen, auf Teller legen. Zum Essen jedes Blatt einzeln aus der Artischocke zupfen, das fleischige Ende in die Soße tauchen und durch die Zähne ziehen. Wenn alle äußeren Blätter abgenagt sind, taucht ein ungenießbarer Teil auf - das Heu. Einfach abschaben und den darunter liegenden Artischockenboden freilegen - der schmeckt nämlich am besten, und für diesen Leckerbissen müssen Sie unbedingt auch noch etwas Soße übrig haben!

Interessante Infos unter:

http://www.momonaturkost.de/momo_sortiment/rezpteA_Z/artischokke.html

Köstlicher Porreekuchen

- * 200 g Vollkornmehl, fein gemahlen (Dinkel oder Weizen)
- * 125 g Butter
- * 4 Eier
- * 400 g Lauch
- * 200 g Sahne
- * 100 g Greyerzer
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 EL Butter zum Braten

Für den Mürbeteig: Die Butter grob hacken und mit dem Mehl, einem Ei und ca. 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethacken des Mixers gut kneten. Anschließend auch mit den Händen zügig durchkneten. Ungefähr 1 Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarteform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. In 2 EL Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig rund ausrollen. In die Form legen und am Rand hoch drücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne und 3 Eier verquirlen. Den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Lauch auf dem Boden verteilen. Die Sahne-Käse-Masse darüber gießen und weitere 20 Minuten backen.

Sellerie-Tomaten-Pfannkuchen

- * 500 g Sellerie
- * etwas Sahne
- * 3 Eier
- * 35 g Dinkelvollkornmehl
- * 50 g gemahlene Haselnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Prise Muskat
- * Olivenöl
- * 3 Tomaten
- * etwas Parmesan

Sellerieknolle gut bürsten, wenn nötig schälen und fein raspeln. Sahne und Eier unterheben und unter Rühren das Mehl und die Nüsse zugeben. Alles gut mischen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Schöpfkelle etwas von der Selleriemasse in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb backen.

Die fertigen Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofengrill vorheizen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und ringförmig auf den Pfannkuchen anordnen. Mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill kurz gratinieren.

Apfel-Zimt-Porridge

- * 250 g Äpfel
- * 200 g Hafer geflockt
- * 50 g Sonnenblumenkerne
- * 50 g Rosinen
- * 400 ml Apfelsaft
- * 200 ml Sahne
- * bisschen Honig und 1 EL Zimt

Hafer zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen im Saft einweichen. Nach einer halben Stunde die Äpfel in grobe Stifte raspeln und unterheben. Nach Bedarf Honig hinzufügen. Die Sahne mit dem Zimt steif schlagen. Die Sahne entweder auf den Porridge geben oder vorsichtig unterheben.