

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



DE-ÖKO-013

- 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

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 33. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhre Purple Haze, Bioland, Deutschland			450 g	560 g	1000 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland				730 g	1000 g
Fenchel, Bioland, Deutschland	200 g	200 g	400 g	400 g	600 g
Rote Paprika, Bioland, Deutschland	230 g	230 g	470 g	470 g	630 g
Zucchini, Demeter, regional		940 g	1160 g	1160 g	1570 g
Kohlrabi, Demeter, regional			1 x	3 x	3 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					500 g
Apfel Sansa, Naturland, Deutschland	270 g	410 g	540 g	540 g	1000 g
Honigmelone, kbA, Italien				1 x	1 x
Nektarinen gelb, kbA, Italien		570 g	570 g	570 g	860 g
Mirabellen, kbA, Frankreich			300 g	410 g	600 g
Aprikose Vesta, kbA, Türkei	280 g	280 g	380 g	490 g	490 g
Trauben weiß, kbA, Italien			400 g	400 g	400 g

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

Brote der Woche:



Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

Roggensonne
DLS-Bäckerei aus
Hennef

1000 g / 3,60 €
anstatt 4,39 €



Spitzbaguette

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig

300 g / 2,29 €
anstatt 2,69 €

Unsere Bäckerei Sonnenkorn hat diese und kommende Woche Urlaub!

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 2 Zucchini
- * 2 Paprika
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer hat, frische Kräuter nach Wahl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl und Balsamico Essig
- * handvoll Pinienkerne
- * wer möchte, kann mit Schaffeta den Salat ergänzen

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Zucchini fein raspeln. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe halbieren, die Salatschüssel damit einreiben und danach in kleine Würfel schneiden. Gewünschte Öl- und Essigmenge schon in die Schüssel geben. Gewürze und Kräuter dazu geben. Ebenso den Schaffeta. Das geschnittene Gemüse oben auf geben und kurz vorm Servieren alles vermischen. So kann man den Salat gut vorbereiten, fällt aber nicht so schnell wieder zusammen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit Vollkornbrot oder Baguette servieren.

-bitte wenden-

Fenchel mit Kräutersoße und Pellkartoffeln

- * 600 g Fenchel
 - * 3 EL Butter
 - * 3 EL feines Vollkornmehl
 - * 200 ml Sahne
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Zitronensaft
 - * frische Kräuter, wer hat
 - * 3 hart gekochte Eier
 - * 500 g Kartoffeln
- Pellkartoffeln in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Fenchel säubern, das Grün entfernen und aufheben. Kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit abgießen und aufheben. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und so viel abgekühlte Flüssigkeit zugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren aufkochen lassen. In dieser Zeit die Eier schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter und das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den Eiern, Kräutern und dem gekochten Fenchel vorsichtig verrühren und mit den Pellkartoffeln servieren.
-

Zucchini-Ei für zwei Personen

- * 500 g Zucchini
 - * 1 Zwiebel
 - * 3 Eier
 - * etwas Sahne
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Olivenöl
 - * etwas Sahne
- Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Zucchini fein raspeln oder in dünne Scheiben direkt in die Pfanne hobeln. Solange dünsten, bis das Gemüse etwas glasig ist. Die Eier mit den Gewürzen und einem Schuss Sahne verquirlen, über die Zucchini gießen und stocken lassen.
- Dazu einen grünen Salat und ein Butterbrot.
-

Köstliches Backofengemüse

- * 1 kg gemischtes Gemüse von Paprika, Zucchini, mehlig kochende Kartoffeln und Zwiebeln
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * großzügig Olivenöl
 - * Meersalz
 - * Kräuter der Provence
- Die Paprika in feine Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben, ebenso die ungekochten Kartoffeln. Zwiebeln vierteln und die Knoblauchzehen halbieren. Alles Gemüse in eine große Schüssel füllen und großzügig mit Olivenöl begießen. Ebenso das Salz und die Kräuter dazu geben. Mit einem Holzlöffel oder auch den Händen gut vermischen, bis alles Gemüse mit etwas Olivenöl versehen ist. Ein bisschen durchziehen lassen und dann auf einem Blech verteilen. Im Backofen auf 180° ca. 30 Minuten backen. Mit der Gabel pieksen, ob die Kartoffeln schon gar sind.

In der Schüssel, worin sicherlich noch etwas Soße ist, kann ein grüner Salat angerichtet werden. Zum Gemüse schmeckt ganz besonders gut unser Aioli von *BioVerde* aus der Kühltheke!

Muffins - beliebt für Kindergeburtstage

- * 1 Apfel
 - * 2 EL Rosinen
 - * 100 g Butter
 - * 2 S-Eier
 - * 2 EL Honig
 - * 150 g Dinkel, fein gemahlen
 - * 1 TL Weinsteinbackpulver
 - * 2 EL Sahne
 - * etwas Vanille
 - * etwas abgeriebene Zitronenschale
- Butter, Eier und Honig schaumig rühren. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Sahne unterheben. Die Rosinen, den geraspelten Apfel, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und den Teig in Muffinförmchen füllen.
- Bei 180-200° ca. 25 Minuten backen.
-