

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 •

• 34. 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
Möhren, Bioland, regional				880 g	1050 g
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland			1000 g	1000 g	2000 g
Tomaten, Demeter, regional	250 g	300 g	460 g	1000 g	1000 g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Spitzkohl, Bioland, Deutschland			1 x	2 x	2 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					750 g
Apfel Gerlinde, Demeter, Deutschland	410 g	410 g	540 g	540 g	1000 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	370 g	510 g	510 g	510 g	1000 g
Pflaume Black Diamond, Demeter, Spanien				1000 g	1000 g
Trauben Crimson rot+kernlos, kbA, Italien		490 g	890 g	890 g	1000 g
Ananas, kbA, Costa Rica, Schiffstransport			1 x	1 x	1 x
Pfirsiche gelb, kbA, Spanien				510 g	510 g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot
 DLS-Bäckerei aus
 Hennef

1000 g / 3,60 €
 anstatt 4,39 €

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen,
 belebtes Wasser, Leinsaat, Sesam,
 Natursauer, Hefe, Meersalz



Spitzbaguette

300 g / 2,29 €
 anstatt 2,69 €

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150,
 Hefe und Sauerteig

Unsere Bäckerei Sonnenkorn hat diese Woche noch Urlaub!

Frische Rohkostplatte mit Dipp

- * 1 Rettich
- * 1 Gurke
- * 3 Tomaten
- * 250 g Speisequark 40%
- * frischen Schnittlauch, Petersilie, Dill
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * bisschen Zitronensaft
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * ein bisschen Bärlauchpesto dazu würde auch sehr gut passen

Den Rettich halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die anderen Hälfte stifteln. Ebenso die Gurke - halb in Scheiben, halb in Stifte. Die Tomaten vierteln. Alles auf einem Teller abwechselnd anrichten.

Den Quark mit den fein gehackten Kräutern und den restlichen Zutaten verrühren. Würzig abschmecken und kalt stellen.

Dazu schmeckt Vollkornbrot und/oder Baguette.

-bitte wenden-

Kalte Gurkensuppe

- * 1 Schlangengurke
- * 120 g Walnusskerne
- * 1 Knoblauchzehe
- * je 1 Bund Petersilie und Dill
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 Becher Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Gurke grob hacken und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Zauberstab pürieren. Eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen und mit Baguette servieren.
Sehr erfrischend!

Chilispitzkohl mit gewürztem Reis

- * 1 Spitzkohl
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * halbe Peperoni
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver
- * Sonnenblumenöl
- * 300 g Basmatireis
- * 2 EL Rosinen
- * 2 EL Pinienkerne
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Schmand
- * 1 TL gemahlener Ingwer
- * 1 EL Zitronensaft
- * 1 EL Tomatenmark

Den Kohl putzen, vierteln und in Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen und abtropfen lassen.
Für den Reis die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl 2-3 Minuten dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen (bzw. solange der Reis benötigt, den Sie auswählen) und anschließend 1 EL Schmand untermischen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen.
Für die Chilisoße Tomatenmark und Schmand in 50 ml Brühe einrühren, fein gehackte Peperoni dazu geben, einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit Cayennepfeffer und/oder Chilipulver würzen.
Auf einer Platte zuerst den Reis, dann die Spitzkohlviertel anrichten und mit der Chilisaße übergießen.

Gebackener Butternut

- * 1 Butternut
- * 3 Zweige Rosmarin
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Knoblauchzehen
- * 300 g Schmand

Den Kürbis säubern, halbieren und entkernen. In 12 bis 16 grobe Stücke in eine Schüssel schneiden. Rosmarin in Stücke zupfen und darüber streuen. Alles großzügig mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisstücke auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (ca. 200°C) ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind (Pieksprobe mit einer Gabel!). Knoblauch durch eine Presse direkt in den Schmand drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebackenen Kürbisstücken servieren.

Herzhafter Apfelsalat

- * 3 Äpfel
- * 120 g Walnüsse
- * 8 EL Sahne
- * 3 EL Tomatenmark
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL frischen Zitronensaft
- * etwas Kräutersalz
- * 1 TL Honig
- * handvoll Rosinen

Die Äpfel fein würfeln und die Walnüsse klein hacken. Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über das Obst geben. Gut durchmischen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit Rosinen bestreuen.
Erfrischend lecker an heißen Tagen.