

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 •

• 35. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland					
Wirsing, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Cocktailromastrauchtomaten, Bioland, regional	300 g	360 g	550 g	710 g	1000 g
Steinchampignons, Bioland, regional			150 g	300 g	400 g
Zuckermais, Demeter/Bioland, regional			2 x	3 x	5 x
Lauchzwiebeln, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Alkmene, Demeter, regional	280 g	560 g	840 g	840 g	1000 g
Birne Williams, Bioland, Deutschland		430 g	860 g	860 g	1000 g
Zwetschgen, Demeter, regional	420 g	420 g	560 g	840 g	1000 g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien			610 g	910 g	1000 g
Nektarinen gelb, kbA, Italien				770 g	1000 g
Trauben weiß Isa, kernarm, kbA, Frankreich					540 g

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

Brote der Woche:



DLS

Roggen grob

Zutaten: 100% Roggenschrot
grob, belebtes Wasser,
Natursauer 3 Stufen, Meersalz,
Buchweizen außen

1000 g
anstatt 3,99 €
3,60 €



Laib&Seele

Spitzbaguette

Zutaten: Weizen 1050, Roggen
1150, Hefe und Sauerteig

300 g
anstatt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn

Zutaten: Weizen, Roggen,
Hirse, Hafer, Gerste,
Sonnenblumenkerne, Hefe,
Sauerteig

750 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 300 g Tomaten
- * 150g Steinchampignons
- * 1 Stängel Bundzwiebel
- * frische Kräuter nach Wahl
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * Olivenöl
- * frischer Zitronensaft
- * handvoll Kürbiskerne

Den Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Die Pilze wenn nötig mit einer Pilzbürste vorsichtig säubern und in schmale Scheiben schneiden. Bundzwiebel in dünne Streifen schneiden. Kräuter nach Wahl mit einer Küchenschere klein schneiden (Kräuter in der Hand festhalten und mit der Schere mm für mm abschneiden). Großzügig mit Olivenöl begießen und mit frischem Zitronensaft abrunden (eventuell noch einen Schuss Balsamico dazu). Bisschen Meersalz und Mühlenspeck dazu geben. Die Kürbiskerne über den Salat streuen oder auch kurz in der trockenen Pfanne ein bisschen anrösten.

-bitte wenden-

„Strammer Max“ mal anders (für 1 Person)

- * 2 Tomaten
 - * 4 Salatblätter
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * 2 Scheiben Vollkornbrot
 - * etwas Butter
 - * 1 Glas Aioli oder Pesto
Puttanesca von *BioVerde*
- Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Diese in Olivenöl glasig dünsten, bis sie goldgelb werden (dauert ein bisschen). Wer möchte, kann hier auch Knoblauch dazu geben.
- Das Brot mit Butter bestreichen. Auf die Butter entweder Aioli oder Putanesca Pesto streichen. Nun die Salatblätter auf dem Brot verteilen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Am Schluss einen Berg von den gerösteten Zwiebeln auf den Tomaten verteilen.
- Guten Hunger!
-

Wirsing-Tomaten-Gemüse

- * 1 Wirsing
 - * 300 g Tomaten
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 100 g geräucherten Tofu
oder von Werner etwas Speck
 - * 50 g Pinienkerne
 - * 2 TL Basilikum
 - * 250 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Olivenöl
 - * 80 g Parmesan
- Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- Tofu in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingpalten verteilen.
- Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen.
- Dazu passt sehr gut Hirse, CousCous oder Bulgur.
-

Porree-Rahm-Gemüse mit Steinchampignons

- * 150 g Steinchampignons
 - * 800 g Porree
 - * 2 Zwiebeln
 - * 1 Bund Petersilie
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 EL Butter
 - * 150 ml Weißwein oder
Gemüsebrühe
 - * 150 ml Sahne
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer,
Muskatnuss
 - * eventuell 1 TL fein gemah-
lenes Vollkornmehl zum Binden
- Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze säubern und vierteln. Die Petersilie hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein würfeln und mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin glasig dünsten. Die Pilze dazu geben, leicht bräunen, dann den Porree zufügen, alles kurz andünsten und mit Wein oder Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. garen. Die Sahne einrühren und etwas einkochen lassen. Eventuell mit Mehl binden. Das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Dazu schmeckt Vollkornreis oder Pellkartoffeln.
-

Für Schokoladennaschkatzen und -kater

- * 200 g Zartbitterschokolade
 - * 3 S-Eier
 - * 250 ml geschlagene Sahne
 - * 1 TL Kakaopulver
 - * Obst nach Wahl
- Eine Tafel im Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit einer Gabel schaumig schlagen und unter die geschmolzene Schokolade mit einem Schneebesen rühren. Eiweiß steif schlagen und mit der geschlagenen Sahne unterheben. Die zweite Tafel raspeln und unter die Creme rühren. In Schüssel füllen, abdecken und im Kühlschrank kalt stellen.
- Zum Servieren mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit frischem Obst servieren.
-