

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



• Büro 0228 - 46 27 65
• Fax - 97 20 695
• Thekenfon - 54 90 73
• Abofon - 54 90 70
• Abo-SMS 0151-301 53229
• Biometzger - 47 83 39
• Biobistro - 97 37 9503

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 36. Kalenderwoche 2012 •

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Salat Eichblatt rot, Demeter, regional | | 1 x | 1 x | 1 x | 2 x |
| Möhre, Bioland, Deutschland | | | | 500 g | 1060 g |
| Rote Bete, Demeter, regional | | 500 g | 750 g | 750 g | 1000 g |
| Kürbis Hokkaido, Demeter, regional | 1 x | 1 x | 1 x | 2 x | 2 x |
| Blumenkohl, Bioland, Deutschland | | | 1 x | 1 x | 1 x |
| Zucchini, Demeter, Deutschland | 400 g | 680 g | 530 g | 700 g | 1000 g |
| Schlangengurke, Bioland, Deutschland | | | 1 x | 2 x | 3 x |

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik | | | | | |
| Apfel Santana, Demeter, regional | 170 g | 670 g | 810 g | 1000 g | 1000 g |
| Birne Conference, Demeter, regional | | 280 g | 560 g | 800 g | 800 g |
| Zwetschgen, Bioland in Umstellung, Deutschland | 500 g | 500 g | 500 g | 500 g | 1000 g |
| Nektarinen, kbA, Italien | | | 500 g | 500 g | 860 g |
| Trauben Blau Muscat, Bioland, Deutschland | | | | 540 g | 540 g |
| Mango Tommy Atkins, kbA, Spanien | | | 1 x | 1 x | 2 x |

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

Brote der Woche:



TausendkörnerBrot Kastenbrot
Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz
1000 g
anstatt 4,39 €
3,60 €



Spitzbaguette
Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig
300 g
anstatt 2,69 €
2,29 €



Roggen fein ovales, frei geschobenes Brot
Zutaten: Roggen, Sauerteig
1000 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 600 g gemischtes Gemüse (Hokkaido, Rote Bete und Apfel zu gleichen Teilen)
- * 100 ml Sahne
- * Apfelessig oder frischer Zitronensaft
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * Meersalz
- * handvoll Cashew Kerne

Das rohe Gemüse mit einer Gemüseraffel fein raffeln. Den Apfel ebenso. Sahne und entsprechend Essig bzw. Zitronensaft über den Salat geben. Den Senf und auch das Meersalz dazu geben. Alles gut vermischen. Die Cashew Kerne grob hacken und über den Salat streuen.

Ein bisschen durchziehen lassen.

Wer noch Möhren oder Pastinake im Kühlschrank hat, kann diese auch mit dazu raffeln.

-bitte wenden-

Wenn Kinder kochen: Nudelsuppe (für 2 Personen)

- * 1 Tasse fein geschnittenes Gemüse (z.B. Blumenkohl, Möhren, TK-Erbesen)
 - * 2 TL Gemüsebrühe
 - * 500 ml Wasser
 - * 50 g Vollkornsuppenudeln
 - * 2 EL Butter
 - * halber Bund Schnittlauch
- Nimm einen kleinen Topf zur Hand und bring das Wasser zum köcheln. Nun gib die zwei TL Gemüsebrühe dazu. Das fein geschnittene Gemüse kommt auch in den Topf und lässt Du 8 Minuten köcheln (am besten stellst Du dir einen Wecker). Dann gibst Du die Nudeln dazu und lässt die Suppe weitere 5 Minuten köcheln. Jetzt kannst Du den Schnittlauch mit einer Küchenschere in kleine Röllchen schneiden.
- Die fertige Suppe kannst Du auf zwei Teller verteilen, jeweils etwas Butter dazu geben und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter schmeckt auch sehr lecker dazu.
-

Zucchini-puffer mit Joghurtdipp

- * 800 g Zucchini
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 2 Zwiebeln
 - * 125 g Fetakäse
 - * 2 EL Petersilie
 - * 2 EL frische Minze
 - * 1 EL Dill
 - * halber TL Muskatnuss
 - * 2 EL Vollkornmehl
 - * Mühlenpfeffer
 - * 2 Eier
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 1 Zitrone zur Dekoration
- Zucchini auf ein Küchentuch reiben und mit einem zweiten Tuch bedecken. Fest andrücken und 10 Minuten stehen lassen, bis sie nicht mehr wässern.
- Die Zutaten für den Dipp vermengen (Gurke fein reiben, Dill klein schneiden) und kalt stellen.
- Zucchini in eine große Schüssel füllen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln fein schneiden, Feta zerbröckeln, Kräuter frisch hacken und Muskat frisch reiben. Zusammen mit Mehl und Pfeffer alles gut vermischen. Die Eier in einer extra Schüssel verquirlen und dann unter die Zucchini geben. Die Mischung muss noch etwas klumpig und grob aussehen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. 4 EL der Zucchini-Mischung in die Pfanne geben und die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Ergibt insgesamt 8 Puffer.
- Dipp:
- * 250 g Schmand
 - * halbe Schlangengurke
 - * 1 EL Dill
 - * Mühlenpfeffer
- Die Zucchini-puffer heiß mit Dipp und garniert mit Zitronenspalten servieren.
-

Elsässer Flammkuchen (8 Portionen)

- * 400 g Zwiebeln
 - * 400 g Sauerrahm
 - * halber EL Meersalz, Mühlenpfeffer
- Teig:
- * 500 g Weizenvollkornmehl
 - * 200 ml Wasser
 - * halber Würfel frische Hefe
 - * 1 TL Meersalz
- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hinein drücken. 200ml warmes Wasser abmessen, eine Tasse davon abnehmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rahnd zu einem dickflüssigen Vorteig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.
- Salz zugeben und das restliche warme Wasser unter ständigem Kneten soviel wie nötig dazu geben. So lange kneten, bis der Teig ganz glatt ist und sich gut vom Schüsselrand löst. Noch einmal eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 220° vorheizen.
- Für den Belag die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden/ hobeln. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in acht Portionen teilen und rund ganz dünn ausrollen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit Zwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Kuchen einzeln ca. 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
- Vielleicht haben Sie auf dem Bürgerfest Flammkuchen gegessen und möchten ihn auch mal selbst zubereiten? So kam die Idee für das Rezept in dieser KW.*
-