

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



• Büro o228 - 46 27 65  
• Fax - 97 20 695  
• Thekenfon - 54 90 73  
• Abofon - 54 90 70  
• Abo-SMS o151-301 53229  
• Biometzger - 47 83 39  
• Biobistro - 97 37 9503

Mail:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

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

• 43. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, Deutschland				500 g	1000 g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Paprika rot, kbA, Spanien			360 g	640 g	870 g
Strauchtomaten, kbA, Niederlande	200 g	200 g	480 g	920 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien		430 g	570 g	720 g	720 g
Petersilie kraus, Demeter, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	500 g	670 g	950 g	1000 g	1000 g
Birne Concorde, Demeter/Bioland, regional	280 g	560 g	560 g	800 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien				700 g	1000 g
Grapefruit rot, kbA, Italien		330 g	390 g	390 g	730 g
Honigmelone Canari, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Kaki, kbA, Spanien			2 x	3 x	3 x

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

**Brote der Woche:**



**Graubrot** frei geschobenes Brot

Zutaten: 70% Weizen 1050, Roggen, Roggen 1150, belebtes Wasser, Meersalz, Hefe, Natursauer

750 g  
2,20 €

**1,99 €**



**Französisches Landbrot**

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig

750 g  
anstatt 4,29 €

**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Sechskorn** Kastenbrot

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

1000 g  
anstatt 4,19 €

**3,79 €**

**Ökostrom ist deutlich preiswerter als herkömmlicher Strom**

Wer sich damit brüstet, Atomstrom sei preiswert, muss sich auch die Aufrechnung der volkswirtschaftlichen Schäden (Fukushima, Tschernobyl, Asse, Gorleben, ...) sowie die der Strahlentoten sowie der Missbildungen an Mensch, Fauna und Flora gefallen lassen.

Was auch für unsere Produkte im Laden gilt. Hier geht es zwar nicht so deutlich um Tod und Verderben, denn dieser Prozess ist schleichender. Doch wenn die Kosten für verseuchte Umwelt bis in letzter Konsequenz mit in die Nahrungsmittelpreise einkalkuliert würden zeigte sich ein ganz anderes Bild.

Wie beim Strom. Bezahlen werden die kommenden Generationen...

momo-raoul

**Tomatensalat mit Roquefortdressing**

- \* 1 Salat
- \* 200 g Tomaten
- \* 50 g Roquefortkäse
- \* 150 g Naturjoghurt (Bollheim)
- \* 1 EL Apfelessig
- \* 8 EL Olivenöl
- \* Meersalz oder Tomatensalz

Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Meersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen träufeln.

-bitte wenden-

## Linsensalat

- \* 250 g Braune Linsen
- \* 400 g Tomaten
- \* 1 rote Paprika
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 4 EL Tomatenpesto (z.B. bioverde)
- \* großzügig Olivenöl
- \* Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* frische Petersilie

Die Linsen mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden, ebenso die Paprika. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Linsen mit dem Pesto, Olivenöl, Balsamico, Zwiebel, Paprika und den Gewürzen vermischen. Etwas durchziehen lassen. Am Schluss die Tomaten unterheben. Mit der gehackten Petersilie garniert servieren.

---

## Tomaten-Paprika-Bruschetta

- \* 2 rote Paprika
- \* 4 Tomaten
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Olivenöl
- \* 6 Scheiben Vollkornbrot oder Französisches Landbrot
- \* frische Petersilie

Tomaten und Paprika fein würfeln. Salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Das Brot toasten, mit frischem Knoblauch einreiben und das Gemüse darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Dazu einen frischen Blattsalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Mühlenpfeffer.

---

## Kürbissuppe

- \* 1 Hokkaido-Kürbis
- \* 2 Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1-2 Knoblauchzehen
- \* frische Petersilie
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* 200 ml Schlagsahne für die Suppe
- \* 200 ml Schlagsahne für Deko
- \* etwas Kürbiskernöl

Kürbis abspülen, halbieren und aushöhlen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln bürsten, klein schneiden und zum Kürbis geben. Ebenso die klein geschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und mit dem Zauberstab pürieren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Restliche Sahne schlagen. Petersilie fein hacken. Teller mit Suppe füllen, einen Klecks Sahne in die Mitte geben, mit Petersilie bestreuen und ein kleines bisschen Kürbiskernöl über Suppe und Sahne träufeln. Sieht toll aus und schmeckt super!

---

## Penne mit Paprikagemüse

- \* 300 g rote Paprika
- \* Olivenöl
- \* 50 g Ziegenkäse
- \* 120 g Speisequark 40%
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 400 g Vollkornpenne
- \* 60 g Kürbiskerne
- \* frische Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180° backen. Die weichen Paprika mit dem Ziegenkäse und dem Quark mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren (die Kürbiskerne vorher in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften). Die Petersilie hacken und die Nudeln damit überstreuen.

---

## Süße Pralinen

- \* 125 g Honig
- \* 125 g Butter
- \* 125-150 g diverse Nüsse gemahlen

Honig in der Pfanne leicht erwärmen, Butter dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren. Gemahlene Nüsse dazu rühren, bis es eine schöne cremige Masse ist. Ein bisschen erkalten lassen und in kleine Papierförmchen abfüllen. Kühl stellen. Schmeckt mit Cashew- oder Macadamianüssen besonders lecker!