

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 •

• 46. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				200 g	250 g
Möhre, Demeter, Deutschland					
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	260 g	400 g	400 g	620 g	1000 g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	2 x
Grünkohl ohne Strunk, Bioland, Deutschland		500 g	700 g	700 g	700 g
Paprika rot, kbA, Spanien			370 g	530 g	800 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	330 g	500 g	910 g	910 g	1000 g
Birne Williams, kbA, Frankreich		400 g	800 g	1000 g	1000 g
Orangen Navelina, kbA, Spanien	540 g	750 g	1000 g	1000 g	1230 g
Grapefruit, kbA, Spanien				360 g	360 g
Mango Keith, kbA, Spanien				1 x	2 x
Clementinen, kbA, Italien			500 g	900 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Roggen fein Kastenbrot

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

1000 g
 anstatt 3,99 €
3,60 €



Zwillingsbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam, Leinsaat, Sauerteig

750 g
 anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenform

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

750 g
 anstatt 3,99 €
3,59 €

Gefüllte Tomaten für 2 Personen

- * 4 Tomaten
- * halbe Paprika
- * 330 g *Streich* Natur von Zwergenwiese
- * 1 Msp Curry
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Tomaten oben abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen. Den Tomateninhalt und alle anderen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren. Pikant abschmecken und die Tomaten damit befüllen. Wer hat, die Tomaten mit frischen Kräutern garnieren. Dazu Baguettebrot und vielleicht ein paar Pellkartoffeln.

-bitte wenden-

Gurke-Kefir-Drink

- * halbe Schlangengurke
- * 500 g Kefir
- * 2 EL Naturjoghurt
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Stängel frischer Dill

Gurke waschen und mit Schale in grobe Stücke schneiden. Mit Kefir und Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab schaumig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Dill dekoriert servieren.

Grünkohlbratlinge

- * 500 g Grünkohl
- * 2 kleine Zwiebeln
- * 2 Vollkornbrötchen
- * 1 M-Ei
- * 3 EL Vollkornmehl
- * 100 g Vollkornsemmelbrösel
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Thymian
- * Olivenöl für die Pfanne

Die Brötchen halbieren, mit etwas heißem Wasser übergießen und einweichen. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter vom harten Stiel abschneiden und grob schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 10-15 Minuten garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Brötchen gut ausdrücken und kleine Würfel schneiden. Grünkohl sehr fein hacken und mit den Brötchen mischen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Ei, Mehl und Semmelbröseln zur Kohlmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Alles gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca. 8-10 flache Bratlinge formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu einen Salat und/oder Pellkartoffeln.

Grünkohlauflauf

- * 700 g Grünkohl
- * 600 g Kartoffeln
- * 2-3 Zwiebeln
- * 100 g getrocknete Apfelringe
- * 200 ml Apfelsaft
- * 30 g Mandelstifte
- * 3 EL Butter
- * Schuss Olivenöl
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- * etwas gemahlene Zimt
- * 70 g Semmelbrösel
- * Butter zum Ausfetten

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen -wenn noch welche dran sind- entfernen. Kohl in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln in feine Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser 10 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. goldbraun backen.

Apfelfannekuchen

- * 350 g Weizenvollkornmehl
- * 4 Eier
- * 500 ml Milch oder Sahne-Wasser-Gemisch
- * 2 EL Honig
- * 5 Äpfel

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und an Seite stellen. Das Eigelb mit den anderen Zutaten verrühren. Falls genügend Zeit ist, den Teig eine Stunde ruhen lassen. Dann erst das Eiweiß unterheben. Die Äpfel grob raspeln und am Schluss untermischen. Handtellergröße Pfannekuchen in Butter oder Öl ausbacken.
