

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 11. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, Deutschland					400 g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Mangold, kbA, Italien	250 g	500 g	500 g	500 g	1000 g
Kohlrabi, kbA, Italien			1 x	3 x	3 x
Strauchtomaten, kbA, Spanien			370 g	980 g	1000 g
Zucchini, kbA, Italien	470 g	470 g	450 g	500 g	750 g

In der regionalen Kiste sind diese Woche: 1000 g Möhren, 200 g Rucola, 1 x Chinakohl, 500 g Rettich schwarz

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1530 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500 g	710 g	910 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien				6 x	10 x
Mango, kbA, Peru			1 x	1 x	2 x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	500 g	1000 g	1000 g	1510 g	1510 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		300 g	300 g	300 g	600 g
Erdnüsse, kbA, Äthiopien			250 g	250 g	250 g

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70 % Weizen, 30 % Roggen, belebtes Wasser, Grünkern, Soja, Hefe, Meersalz, Backferment, Leinsaat, Sesam

1000 g
anstatt 4,39 €
3,60 €



Roggensee Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, gekochte Roggenkörner, Sauerteig

1000 g
anstatt 4,99 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Kastenbrot

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

1000 g
anstatt 4,19 €
3,79 €

Liebe Abonnenten,

am Sonntag, 17. März ist MOMO im Radio zu hören.
Thema Branchengehälter. Auf WDR 5 um 11.05 Uhr.
Wer es am Wochenende verpasst hat, kann nochmal am
Montag, 18. März um 20.05 Uhr die Wiederholung hören.



Herzliche Grüße
von Euren MOMOs

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1 Mangold oder 1 Salat
 - * 1 Kohlrabi
 - * 3 Tomaten
 - * halbe Gurke
 - * handvoll Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
 - * guten Schuss Sahne
 - * Essig (Balsamico oder Kräuter)
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- Den Salat bzw. den Mangold in feine Streifen schneiden (beim Mangold auch den weißen Strunk mit dazu geben. Dieser ist sehr saftig und schmackhaft). Kohlrabi grob stifteln. Tomaten fein würfeln. Gurke grob raspeln. Mit Sahne und Essig begießen und mit den Gewürzen abschmecken.
Kerne am Schluss über den Salat streuen.
- Wer hat, kann gern noch ein bisschen Pesto dazu geben. Basilikumpesto würde sehr gut dazu schmecken.
-

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500 g Zucchini
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 150 g Sahne
 - * 150 g Naturjoghurt
 - * 1 EL frisches Bärlauchpesto von BioVerde
- Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und zur Zucchini geben. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen.
- Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.
- Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot, aber auch Pellkartoffeln (z.B. Linda-Kartoffeln).
-

Gemüseauflauf mit knusprigen Sesamkringeln

- * 500 g Mangold
 - * 200 g Zucchini
 - * 200 g Tomaten
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräuter der Provence
 - * 200 ml Gemüsebrühe
 - * 200 g Fetakäse
 - * eventuell 2 EL Vollkornmehl zum Binden
- Für die Sesamkringel:
* 500 g Mehl
* 20 g frische Hefe
* 1 TL Meersalz
* 2 EL Olivenöl
* 50 g Sesam
- Wer möchte, kann zu diesem Rezept Naturreis kochen. Diesen dann zuerst zubereiten, da er ca. 30-40 Minuten köcheln muss.
- Mangold vom Strunk befreien und diesen in schmale Streifen schneiden. Das Grün ebenso, dieses aber an Seite stellen. Die Zucchini grob stifteln. Die Tomaten in große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken, ebenso den Knoblauch.
- Alles in Olivenöl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann das Mangoldgrün dazu geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- Falls noch viel Gemüsebrühe übrig ist, diese mit ein bisschen Vollkornmehl abbinden. Dazu das Mehl in den Topf einstreuen und unter ständigem Rühren zusehen, wie sich die Soße verdickt. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Auf Teller verteilen und mit Fetakäse bestreuen.
- Für die Sesamkringel Hefe in 300 ml lauwarmen Wasser auflösen. Diese Mischung in das Mehl einarbeiten und Salz und Olivenöl dazu geben. Solange kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Abgedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig nun in vier Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche zu Kringeln formen und in Sesamkörnern wälzen. Im auf 250° vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen (die letzten 10 Minuten auf 200° runterdrehen).
-

Mango auf Joghurt

- * 1 Mango
 - * 200 ml Orangensaft
 - * 500 g Naturjoghurt z.B. von Hof Bollheim
 - * handvoll Mandelblättchen
- Mango klein schneiden und im Mixer mit dem Orangensaft verquirlen. Joghurt in Schalen verteilen und mit der Mangocreme begießen.
- Mit Mandelblättchen verzieren.
-