

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](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 • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 14. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Möhren, Demeter, Deutschland					800 g
Stauden-Sellerie, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Aubergine, kbA, Spanien		400 g	400 g	400 g	800 g
Fleischtomaten, kbA, Spanien	200 g	280 g	590 g	990 g	1000 g
Bärlauch, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Champignons, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste für diese Woche: 1000 g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 1 Schlangengurke, 360 g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1500 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	330 g	720 g	1000 g	1170 g	1410 g
Kiwi, kbA, Frankreich			4 x	6 x	8 x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien				1000 g	1000 g
Grapefruit, kbA, Spanien		330 g	330 g	670 g	670 g
Birne Williams, kbA, Argentinien	540 g	670 g	670 g	1000 g	1250 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x

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

**Brote der Woche:**



**Knusperkern**

rund, frei geschoben  
Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen, 50% Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, belebtes Wasser, Hefe, Sauerteig

500 g  
anstatt 2,99 €  
**2,20 €**

**Steinofenbrot**

rund, frei geschoben  
Zutaten: Roggen, Weizen, belebtes Wasser, Meersalz, Backferment

**30 Jahre Aktion**

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,19 €**



**Überraschung ☺** frei geschoben

Zutaten: ?

750 g ?  
? anstatt ? € ?  
**??? €**



Bäckerei

**Sonnenkorn**

**Roggen fein** frei geschoben

Zutaten: Roggen, Sauerteig  
1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**30 Jahre Momo**

- zum Jubiläum haben wir die momosite (endlich) neu gestaltet, bitte alle mal spinksen gehen, über Anregungen aller Art freuen wir uns.

- auf der momosite sind auch weitere Termine zu finden, wer wann wo was, von wegen Jubiläum & Rabatt.

Wünschen schöne Feiertage gehabt zu haben.

Eure Momos

## Salat der Woche

- \* 1 Salat
- \* 3 Stängel Sellerie
- \* 3 Tomaten
- \* halbe Gurke
- \* Sahne, Kräuternessig
- \* handvoll Kürbiskerne
- \* 1 EL Basilikumpesto
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat in dünne Streifen schneiden. Sellerie mit dem Gemüsehobel fein stifteln. Tomaten würfeln, Gurke grob raspeln oder in dünne Scheiben schneiden. Die Kürbiskerne über das Gemüse streuen.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße zubereiten und zum Salat geben. Gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen.

Das Basilikumpesto kann auch durch ein beliebiges Pesto ersetzt werden.

---

## Tomaten-Bärlauch-Kuchen

Für den Teig:

- \* 200 g Vollkornmehl fein gemahlen
- \* 200 g Speisequark 40 %
- \* 150 g Butter
- \* Meersalz
- \* Paniermehl für die Form

Für die Füllung:

- \* 6 Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* handvoll Bärlauch
- \* 100 g Sahne
- \* 2 Eier
- \* 125 g geriebener Käse
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Mehl, Quark, Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln und mit dem fein gehackten Basilikum vermengen. Eine Backform ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen und den Teig darin gleichmäßig mit der Hand verteilen. Bitte formen Sie einen ca. 2 cm hohen Rand. Mehrmals mit einer Gabel in den Teig stechen.

Sahne, Eier und Gewürze verrühren und den geriebenen Käse untermischen. Die Tomatenscheiben auf dem Teigboden verteilen, die Zwiebel-Bärlauchmasse darüber streuen, die Käsesahne über den Kuchen gießen und bei 180° 25-30 Minuten backen.

---

## Auberginen mit Joghurtsoße und Hirse

- \* ca. 700 g Auberginen
- \* 2-3 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* 250 g Hirse
- \* 1 TL Koriander gemahlen
- \* 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 250 g Joghurt
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* etwas Petersilie

Die Auberginen der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten braten. Ab und zu wenden.

Inzwischen den Knoblauch durch eine Presse drücken und in Olivenöl zusammen mit der Hirse anbraten. Mit einem halben Liter Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Koriander ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wasser müsste vollständig aufgebraucht sein, ggf. abgießen. Für die Soße den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemeinsam angerichtet auf einem Teller mit der Petersilie bestreuen.

---

## Bandnudeln mit Bärlauchsoße

- \* 500 g Vollkornbandnudeln
- \* 150 g Bärlauch
- \* 2 EL Olivenöl
- \* halber TL Paprika
- \* 1 Msp Curry
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 200 ml Sahne
- \* 1 EL Vollkornreis fein gemahlen

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Gewürzen kurz anbraten und den Bärlauch dazu geben. Mit Meersalz und mit Salz und Sojasoße etwas nachwürzen. Die Sahne mit dem Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen, fertig!

---

## Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- \* 1 kg fest kochende Kartoffeln
- \* 250 g rote Zwiebeln
- \* 2 EL Butter
- \* Kräutersalz
- \* frisch geriebene Muskatnuss
- \* 500 g reife Birnen
- \* 300 g Schmand
- \* frischer Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen.

---

## Ba-Ki-Shake

- \* 1 Banane und 2 Kiwis
- \* 250 ml Multivitaminsaft
- \* 250 ml Mineralwasser
- \* 1 Scheibe Orange

Die Banane schälen und klein schneiden. Die Kiwis aushöhlen und beides mit dem Stabmixer pürieren, in Gläser abfüllen. Abschließend mit Multivitaminsaft und Wasser auffüllen. Die Scheibe Orange einschneiden und am Glas dekorieren.