

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 •

• 16. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	420 g	480 g	480 g	500 g	890 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland			150 g	150 g	200 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland				500 g	750 g
Mangold, kbA, Italien	500 g	500 g	500 g	500 g	1000 g
Fleischtomate, kbA, Spanien			450 g	770 g	1000 g

Regionale Kiste für diese Woche: 500 g Möhren, 2x Schlangengurke, 150 g Kräuterseitlinge, 600 g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Greenstar, Demeter, Deutschland	540 g	720 g	1000 g	1000 g	1090 g
Birne D'Anjou, Demeter, Argentinien				660 g	1000 g
Kiwi, kbA, Frankreich			4 x	4 x	8 x
Orange Tarocco, kbA, Italien		240 g	580 g	1000 g	1000 g
Grapefruit, kbA, Spanien			350 g	350 g	700 g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso		1 x	1 x	2 x	3 x

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

Brote der Woche:



30 Jahr-Aktion

Dinkel Urkorn Steinofenbrot

Kastenbrot
Zutaten: 50% Dinkel, 50%
Roggen, belebtes Wasser,
Meersalz, Backferment

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

1000 g
anstatt 4,69 €

3,80 €

1000 g
anstatt 4,49 €

3,19 €



Zwillingslaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Sesam, Leinsaat, Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €

3,89 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

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

750 g
anstatt 4,49 €

3,99 €

Orangen-Möhren-Salat

- * 300 g Möhren
- * 2 Orangen
- * 1 Bund Basilikum (od. getrocknet)
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- * 1 Prise gemahlener Koriander
- * 1 EL Weißweinessig
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer

Die Möhren bürsten und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Das Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Die zweite Orange auspressen, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen, das Basilikum untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren.

Mangoldrollen mit Hirsefüllung

- * 700 g Mangold
- * 2 Eier
- * Kräutersalz
- * 2 Tassen gehackte Kräuter
- * Olivenöl
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 250 g Hirse
- * 50 g Bergkäse
- * halber l Gemüsebrühe

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und auf der abgeschalteten Kochstelle 15-20 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Mangold waschen und die Stiele abschneiden. Etwas Wasser mit Kräutersalz aufkochen und die Mangoldblätter in kleinen Portionen jeweils ca. 1 Minute darin blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe aufheben. 2 EL Öl und die verquirlten Eier mit der Hirse mischen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und zusammen mit den Kräutern ebenfalls unter die Hirse mischen. Mit Kräutersalz abschmecken. 2-3 Mangoldblätter aufeinander legen, ca. 1 EL der Füllung darauf geben, zusammen rollen und die Rollen dicht nebeneinander in eine große Pfanne legen. Ca. fingerhoch Blanchierbrühe hineinfüllen. Die Mangoldrollen leicht salzen und ca. 3 EL Olivenöl darübergeben. In der geschlossenen Pfanne ca. 10 Minuten dünsten. Dann mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen und noch so lange stehen lassen, bis er geschmolzen ist.

Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

- * 1 Chinakohl
- * 250 g Zwiebeln
- * 250 g Äpfel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4-5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Salbei
- * Gemüsebrühe
- * 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
- * 1 EL Zitronensaft

Chinakohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Möhren-Kartoffelkuchen mit Basilikumsoße herzhaft

- * 600 g Möhren
- * 400 g Kartoffeln
- * 3 Eier
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 300 g Joghurt
- * halber Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckl)
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, die Möhren bürsten und beides grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Dazu aus den übrigen Zutaten eine frische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren. Zu diesem Gericht passt auch ein grüner Salat.

Orangen-Möhrenkuchen mit Nüssen süß

- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 1 TL Zimt
- * 1 TL geriebene Orangenschale
- * 2 Eier
- * 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- * 50 g Walnüsse, fein gehackt
- * 1 EL Orangensaft
- * 225 g Weizenvollkornmehl
- * 3 TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen. Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiterbacken.