

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 •

• 17. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Baby-Leaf, Bioland, regional				100 g	150 g
Bärlauch, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, kbA, Spanien	280 g	280 g	280 g	500 g	750 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Pastinake, Demeter, Deutschland			230 g	330 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		370 g	310 g	490 g	860 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x

Regionale Kiste für diese Woche: 150 g Baby-Leaf Salat, 1 Bund Bärlauch, 1 Schlangengurke, 710 g Pastinake

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500 g	1000 g	1000 g	1000 g	1320 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Birne Red Bartlett, kbA, Argentinien		340 g	550 g	840 g	1140 g
Kiwi, kbA, Frankreich				4 x	8 x
Zitrone, kbA, Italien			1 x	2 x	2 x
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso				2 x	2 x

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

Brote der Woche:



30 Jahr-Aktion

Delikatessbrot Steinofenbrot

Kastenbrot
 Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen, Sesam, Leinsaat, belebtes Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig

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

Vorgebirgsroggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sauerteig und Hefe,

1000 g anstatt 4,49 € **3,99 €**

Feiertage geht das schon wieder los :-)

Tag der Arbeit ohne Arbeit, deshalb gibt es manche Kiste einen Tag FRÜHER als gewohnt und somit auch VERKÜRZTE BESTELLÄNDERUNGSFRISTEN mit der Bitte um Beachtung. Die Online-Shop Startseite nennt die Details. Danke.

Blumenkohlsuppe mit Blauschimmelcroustons

- * 1 Blumenkohl
- * 1 EL Butter
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 M-Eier
- * 2 Scheiben Brot
- * 100 g Blauschimmelkäse

Blumenkohl säubern und in kleine Röschen teilen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Butter und Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, bis der Kohl weich ist. Brotscheiben mit dem zerbröseltem Blauschimmelkäse belegen, im Backofen gratinieren. Nun die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Zwei Eigelb mit zwei EL Wasser verquirlen und langsam in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun die fertigen Brote in Würfel schneiden und über der portionierten Suppe verteilen.

Hörnchensalat mit Bärlauch

- * je 200 g Zucchini, Paprika, Gurke
- * 500 g Vollkorn-Hörnchennudeln
- * Meersalz
- * 1 kleine Zwiebel
- * 100 g Mais aus dem Glas (wer möchte)
- * großzügig Olivenöl
- * Kräuternessig od. Balsamico
- * gerebelter Oregano
- * Cayennepfeffer (Chili)
- * gute handvoll gehackter Bärlauch

Nudeln nach Packungsanweisung mit Salz al dente kochen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und mit Olivenöl begießen. Zucchini grob stifteln, Paprika würfeln, Gurke separat in dünne Scheiben hobeln, salzen und nach 10 Minuten mit beiden Händen gut auspressen und dann zum restlichen Gemüse geben (Salat könnte sonst zu wässrig schmecken, wenn man sich diesen Arbeitsgang erspart). Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen. Olivenöl und Essig dazu geben. Ebenso etwas Meersalz und Pfeffer. Wer hat, kann ein beliebiges Pesto dazu geben. Zum Schluss den Bärlauch fein hacken und über den Salat streuen. Salat vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

Paprikaschoten gefüllt

- * 4 große Paprikaschoten
- * 200 g Fetakäse
- * 1 EL Pinienkerne
- * 1 Bund Petersilie
- * 1 TL Oregano
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150 g Schmand
- * frischer Pfeffer
- * 4 TL Parmesankäse
- * Reis (pro Person 125 g)

Paprikaschoten halbieren und in eine leicht geölte Gratinform setzen und im Ofen bei mittlerer Hitze vorbacken. Weiche Paprika brauchen ca. 10 Minuten bei starker Hitze. Die Zutaten für die Füllung vermengen: Feta, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Schmand und frisch gemahlener Pfeffer gut verrühren und kräftig abschmecken, angeröstete Pinienkerne unterheben. Die heißen Paprikaschoten gleichmäßig füllen, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und ca. 15 Minuten backen. Die Füllung muss nur heiß werden, nicht garen. Dazu gibt es sehr feuchten Tomatenreis (z.B. Vollkornreis mit Tomatensaft statt Wasser kochen, wenn er weich ist z.B. noch fein gewürfelte Tomate und frische Kräuter unterheben, salzen).

Pastinake mit Hirse und Zitronensoße

- * 500 g Pastinake
- * 200 g Hirse
- * 2 Zwiebeln
- * 6 EL Olivenöl
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 6 EL Butter
- * Saft einer Zitrone
- * 1 Bund Petersilie

Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die Zwiebeln fein würfeln. Vier Esslöffel Öl in einen Topf geben, erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. In der Zwischenzeit die Pastinake gut bürsten, nicht schälen. In kleine Würfel schneiden und diese in wenig Salzwasser in etwa 10-15 Minuten knackig andünsten. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Pastinake darin leicht anbraten, salzen und pfeffern. Das Gemüse anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Hirse-Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit gehackter frischer Petersilie überstreuen und servieren.

Pizza Bärlauch

- * 375 g fein gemahlener Weizen
- * 1 Ei oder 25 g Sojamehl
- * halber TL Meersalz
- * 1 Würfel Hefe
- * 1 TL Honig
- * 200 ml lauwarmes Wasser
- * 3 EL Olivenöl
- Belag:
- * 1 große Dose Tomaten, abgetropft
- * 100 g frische Tomaten
- * 2 TL Oregano
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * Kräutersalz
- * 300 g Mozzarella
- * 6-8 Olivenöl
- * 100 g Bärlauch
- * 100 g Parmesan
- * nach Belieben Zucchini und Paprika

Mehl mit Salz vermischen, Wasser, Hefe und Honig dazu geben und nachdem sich die Hefe aufgelöst hat mit den restlichen Zutaten verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Nach dem Ausrollen auf ein gefettetes Backblech geben und zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und auf dem Teig verteilen. Mit Oregano würzen und mit dünn geschnittenen Mozzarella-Scheiben belegen. Die frischen Tomaten in feine Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini und Paprika nach Belieben klein schneiden und auf der Pizza verteilen. Bei 200°, untere Schiene, 15-20 Minuten backen, mit dem Öl beträufeln und nochmals 10 Minuten backen. Vor dem Servieren mit gewaschenem Bärlauch und 100 g gehobeltem Parmesan bestreuen.