

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 •

• 18. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhre, kbA, Italien	500 g	510 g	360 g		1000 g
Brokkoli, kbA, Spanien	340 g	340 g	340 g	340 g	680 g
Spitzpaprika, kbA, Spanien				260 g	260 g
Lauchzwiebeln, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spargel grün, Demeter, Spanien				250 g	250 g
Spinat, Demeter, regional			500 g	500 g	750 g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Salat Eichblatt, 1 Bund Lauchzwiebeln, 870 g Spinat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel, Finkenwerder, Bioland, Deutschland	540 g	760 g	760 g	760 g	1000 g
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien	290 g	570 g	570 g	570 g	1000 g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso			1 x	2 x	2 x
Kiwi, kbA, Frankreich		3 x	5 x	8 x	8 x
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Rhabarber, Demeter, Deutschland				500 g	660 g

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

Brote der Woche:



30 Jahr-Aktion

RoggenFein

Kastenbrot
Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000 g
anstatt 3,99 €
3,80 €

Steinofenbrot

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

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

Sechskornbrot Kastenbrot

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

1000 g
anstatt 4,19 €
3,79 €

Salat der Woche

- * 3 Möhren
- * 1 Salat
- * 1 Brokkoli
- * Olivenöl, Balsamico
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL mittelscharfer Senf

Die Möhren gut bürsten und fein raspeln. Den Salat in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli mit einem Salathobel raspeln - auch den Strunk! Mit Olivenöl und Essig begießen, Senf zugeben, würzen und die Sonnenblumenkerne drüber streuen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.

Spinatlasagne

- * 1 kg Spinat
- * 2 Zwiebeln
- * 300g Champignons
- * Olivenöl
- * 250g Vollkorn-Lasagneplatten
- * 150g Bergkäse
- * 500ml Sahne
- * Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskatnuss, Kräuter
- * 2-3 EL Vollkornmehl

Spinat waschen. Champignons putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Champis dazu geben und kurz mitdünsten. Dann den Spinat nach und nach hinzufügen, mit etwas Gemüsebrühe bestäuben, evtl. etwas Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Lasagneform einfetten und Backofen auf 200° vorheizen. Mehl mit den Gewürzen und etwas kaltem Wasser gut miteinander verrühren. Zum Spinat geben und kurz aufkochen. Langsam Sahne dazu geben und weiterköcheln lassen. (Die Soße sollte noch dünnflüssig sein, da die Lasagneplatten viel Flüssigkeit aufsaugen.) Käse raspeln. Abwechselnd in die Lasagneform Spinatsoße, Nudelplatten und Käse schichten. Mit Soße enden. Im Ofen ca. 30-40 Minuten garen. Mit einer Gabel eine Stechprobe machen, ob alles schon weich ist. Wer möchte, kann 10 Minuten vor Ende der Backzeit noch einmal Käse drüber streuen und diesen noch mitbacken.

Brokkoli mit Basmatireis

- * ca. 900 g Brokkoli
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 EL Paprika edelsüß
- * 1 EL Kurkuma
- * Meersalz, Pfeffer
- * 500 g Basmatireis
- * Gemüsebrühe

Zuerst den Reis aufsetzen, da dieser etwas länger braucht! Brokkoli in Röschen teilen, Stiel würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Knobi unter Rühren andünsten. Mit Kurkuma und Paprika bestäuben und direkt mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 6-8 Minuten garen. Flüssigkeit verdunstet etwas. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Reis anrichten. Dazu passt ein grüner Salat.

Rhabarberkuchen

- * 750g Rhabarber
- * 3 S-Eier
- * 100 g Butter
- * 200 g Honig
- * 200 g Mehl
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Vanilleschote
- * 3 EL frische Vollmilch
- * 1 EL Zitronensaft
- * 1 Becher Sahne

Rhabarber schälen, würfeln. Eier trennen und Eigelb, Butter, 100 g Honig, Mehl, Backpulver, Vanilleschote (diese auskratzen) und Milch zu einem Teig kneten und in eine gefettete Springform geben. Rhabarber auf dem Teig verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen, bis der Teig bräunt. Eiweiß steif schlagen und langsam unter Rühren Zitronensaft und Honig dazu geben. Die Form aus dem Ofen nehmen, die süße Eiweißmasse auf dem Rhabarber verteilen und mit Backpapier abgedeckt weitere 30 Minuten bei 150° fertig backen. Nach Belieben Sahne schlagen! Köstlich!

Liebe MOMO-Kunden, in den kommenden Wochen wird unser momo-tom die Rezepte für die Kiste schreiben! Ich mache ein paar Wochen Babypause! Geplant sind 10 Wochen, aber mal schauen, wie das alles so klappt mit zwei kleinen Mäusen... (grins). Wünsche Euch / Ihnen allen eine gute Zeit und freue mich auf baldiges „Wiederschreiben“. Herzliche Grüße von der MOMO-Rezepte-Fee-Sandra