

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 •

• 19. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, regional		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien				0,3 kg	0,6 kg
Pak Choi, Bioland, regional			1 stk	1 stk	1 stk
Schlangengurke, kbA, Niederlande	1 stk	1 stk	1 stk	1 stk	2 stk
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	0,22 kg	0,37 kg	0,6 kg	0,73 kg	0,97 kg
Schnittlauch, Bioland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Champignons, Bioland, Deutschland				0,2 kg	0,2 kg

Regionale Kiste für diese Woche: 2 Bd Radieschen, 1 Pak Choy, 1 Bd Schnittlauch, 250g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom.Rep.					1,96 kg
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	0,5 kg	0,66 kg	1 kg	1 kg	1 kg
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien	0,33 kg	0,72 kg	0,72 kg	0,93 kg	1 kg
Kiwi, kbA, Frankreich		3 Stk	3 Stk	3 Stk	6 Stk
HonigMelone Charantais, kbA, Marokko			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso				1 Stk	1 Stk
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1 Stk	1 Stk

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

Brote der Woche:



Gewürzlaib

Zutaten: 80% Roggenschrot,
20% Weizen550, Fenchel,
Koriander, Anis, Kümmel,
Sauerteig & Hefe

750 g

2,90 €



Frühlings Gruß

Zutaten: Roggen, Weizen,
Möhren, Haselnüsse, Mohn,
Sesam, Sauerteig

500 g
anstatt 3,29 €

2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskornbrot Kastenbrot

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

1000 g
anstatt 4,19 €

3,79 €

Salat der Woche

- * 400g Pak Choi
- * 120g Salatgurke
- * 250g Ananas
- * ½ Bd Schnittlauch
- * 1 Zitrone *Chili
- * 4 TL Sojasoße
- * 4 TL Ahornsirup
- * 4 EL saure Sahne

Pak Choi in feine Streifen schneiden, Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone ausdrücken und mit Sojasoße, Ahornsirup und saurer Sahne verrühren, gleichmäßig auf den Salat verteilen und mit Chili bestreuen.

Mai-Salat

- * 1 Schlangengurke
- * 1 Bd Radieschen
- * 4 Tomaten
- * Schnittlauch
- * 2 Spitzpaprika
- * 100g Saure Sahne
- * Olivenöl
- * ein bisschen Honig
- * Handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Gurke, Radieschen und Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika in kleine Streifen schneiden. Schnittlauch klein schneiden und alles vermischen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten(ohne Öl). Pfeffer, Salz, saure Sahne und Öl vermischen und über den Salat geben. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen-Fertig.

Pak Choi Gratin

- * 1 Pak Choi
- * 400g Tomaten
- * 2 Spitzpaprika
- * 200g Champignons
- * Schnittlauch
- * 500g Kartoffeln
- * 400g Emmentaler
- * 1/8 L Milch
- * 1/8 L Schmand
- * 2 Eier
- * 20 g Butter
- * Meersalz, Pfeffer

Pak Choi putzen, Stiele und Blätter trennen und jeweils in 1 cm breite Streifen schneiden. 3 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen, Pak Choi blanchieren: Stiele 10 Minuten, die Blätter 5 Minuten, gut abtropfen lassen. Gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Tomaten häuten und in Scheiben schneiden, den Emmentaler Käse hobeln. Milch, Schmand, Eier, Salz, Pfeffer und Oregano miteinander verquirlen und über das Gratin gießen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft 200°C) ca.45 Minuten backen.

Apfel-Birne-Smoothie

- * 1 Birne
- * 1 Apfel
- * 1/2 Banane
- * 1/2 Mango
- * 125 ml Wasser
- * nach Belieben eine Prise Zimt

Das Obst waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Apfel-Reiskuchen

- * 4 Äpfel
- * 100g Rosinen
- * 1/2 Zitronenschale
- * 1 Tasse Rundkorn-Reis
- * 2 Tassen Milch
- * 60 g Butter
- * 5 Eier
- * 30 g Honig
- * eine Prise Zimt

Den Reis mit Milch aufkochen und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann 30g Butter, Eier, Zimt, die geriebene Zitronenschale und Rosinen unterrühren. Die Äpfel entkernen, klein schneiden und in heißer Butter und Honig anschwitzen. Die Apfelstücke in die Reismasse verteilen, in eine gefettete Backform geben und im auf 170 ° vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen.