

Bioladen Momo e.K.  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



• Büro o228 - 46 27 65  
• Fax - 97 20 695  
• Thekenfon - 54 90 73  
• Abofon - 54 90 70  
• Abo-SMS o151-301 53229  
• Biometzger - 47 83 39  
• Biobistro - 97 37 9503

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 • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 21. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt Grün, Demeter, regional		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Buschbohnen, kbA, Italien			0,33 kg	0,33 kg	0,44 kg
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien					0,33 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 stk	1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	0,2 kg	0,41 kg	1 kg	1,13 kg	1,13 kg
Zuckermais, kbA, Marokko				2 stk	3 stk
Petersilie Glatt, Bioland, Deutschland				1 bd	1 bd

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 2 Gurken, 1 Bd Petersilie und 340g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dominikanische Republik					1 kg
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	0,54 kg	0,72 kg	1 kg	1 kg	1 kg
Birne Beurre Bosc, kbA, Argentinien		0,33 kg	0,33 kg	0,45 kg	0,87 kg
Pfirsiche gelb, Demeter, Italien			0,4 kg	0,5 kg	0,5 kg
Orangen Valencia Late, kbA, Spanien	0,44 kg	0,66 kg	0,9 kg	0,9 kg	1 kg
Wassermelone, kbA, Spanien				1 stk	1 stk
Kiwi, kbA, Italien			3 stk	3 stk	6 stk

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

**Brote der Woche:**



**Roggen Sonnenblume**

Kastenbrot  
Zutaten: Roggen,  
Sonnenblumenkerne,  
Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,69 €  
**3,80 €**



**Frühlings Gruß**

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

500 g  
anstatt 3,29 €  
**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn Kasten**

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Dinkel, Sesam, Leinsaat,  
Sauerteig & Hefe

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Salat der Woche**

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 Salat
- \* 1 Tomaten
- \* Petersilie
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer,  
Kreuzkümmel
- \* ca. 150g Schafskäse
- \* 2 EL Olivenöl

Gurke, Salat und Tomaten waschen und kleinschneiden. Käse drunter mischen. Jeweils eine Prise Salz, Pfeffer und Kümmel mit dem Öl vermischen und über den Salat geben. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Die zerkleinerte Petersilie darüber streuen-Fertig!

## TomatenBohnen

- \* ca. 750 g Buschbohnen
- \* 3-4 Tomaten
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 6 EL Olivenöl
- \* Pfeffer
- \* Kräutersalz
- \* 1 EL frisches Basilikum

Die Buschbohnen waschen, putzen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten, Bohnen dazu geben, kurz dünsten und dabei ständig rühren.

Mit Wasser fast bedecken, salzen und ohne Deckel kochen, bis die Bohnen gar sind und das Wasser fast verdampft ist.

Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken, zu den Bohnen geben und mitdünsten, bis sie weich sind, dabei vorsichtig umrühren.

Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, 2 EL Olivenöl über die Bohnen träufeln und mit gehacktem Basilikum servieren.

---

## Maiskolben in Honig

- \* 2 Maiskolben
- \* 2 EL Honig
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz

Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen und mit einer Prise Salz bestreuen. Auf ganz kleiner Flamme in Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

---

## Obstsalat

- \* 2 Äpfel
- \* 2 Birnen
- \* 2 Bananen
- \* 2 Orangen
- \* 1 Pfirsich
- \* 200 ml Sahne
- \* 2 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 MSP Vanille

Die Birnen und Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Bananen schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bei Orangen und Pfirsich die Kerne entfernen und klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Den Honig und die Vanille mit der Sahne verrühren und mit einem Schneebesen sehr schaumig rühren.

Die Sauce über den Obstsalat geben und servieren.

---

## Melone mit Pfirsichsahne

- \* 1 Melone
- \* 500g Pfirsiche
- \* 250 ml Sahne
- \* 1-2 EL Honig
- \* 1 MSP Vanillepulver

Die Melone halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen und nach Belieben den Rand auszacken.

Die Pfirsiche häuten, entkernen und in feine Stücke schneiden.

Die Sahne mit Honig und Vanille steif schlagen. Die Pfirsichstückchen vorsichtig darunter heben.

Die Melonenhälften mit der Pfirsichsahne garnieren. Sofort servieren

Zur Info: Die regionalen Obst- und Gemüse-Produkte lassen größtenteils noch auf sich warten. Durch den langen Winter ist alles etwas später dran...Wir brauchen mehr Sonne!