

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 •

• **24. Kalenderwoche 2013** •
10.-15. Juni 2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Rot, Demeter, regional		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Möhren, kbA, Spanien		0,15 kg		0,5 kg	0,63 kg
Rote Bete, Bioland, Deutschland	0,3 kg	0,6 kg	0,6 kg	0,6 kg	1 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	1 stk
Brokkoli, Bioland, Deutschland			0,55 kg	0,67 kg	1 kg
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien				0,47 kg	0,47 kg
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 stk	1 stk	1 stk	1 stk	2 stk

Regionale Kiste für diese Woche: gleicher Inhalt wie Gemüse für 10 €...

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom.Rep. - nur als Ersatz...					
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	0,5 kg	0,5 kg	0,67 kg	0,67 kg	1 kg
Birne Packham's, kbA, Argentinien	0,29 kg	0,37 kg	0,57 kg	0,57 kg	1 kg
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			0,31 kg	0,49 kg	0,64 kg
Mango, kbA, Burkina Faso			1 stk	1 stk	1 stk
Pflaumen Red Beauty, kbA, Spanien		0,31 kg	0,31 kg	0,43 kg	0,64 kg
Ananas, kbA, Costa Rica				1 stk	1 stk

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

Brote der Woche:



Tausendkörner

Zutaten: Roggen, Weizen,
 Tausendkörnermischung,
 Hefe & Sauerteig

1000 g
 anstatt 4,69 €
3,80 €



Landbrot

Zutaten: Weizen1050,
 Roggen1150, Hefe & Sauerteig

750 g
 anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn

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

750 g
 anstatt 4,59 €
3,99 €

Weinprobe am kommenden Samstag, 15. Juni, noch wenige Plätze frei...

Busfahrt am Samstag 22. Juni - zum Hühnerhof und zur Saftkelterei - NOCH viele Plätze frei...

Schwarze Thermoboxen vermissen wir einige, bitte mal in den Ecken gucken, danke.

Salat der Woche

- * 300g Möhren
- * 1 halber Salat
- * 300g Rote Bete
- * 1 Kohlrabi
- * 1 Apfel

Weiter geht's auf der nächsten Seite...

- * 1 EL Zitronensaft
- * 200 ml Creme Fraiche
- * 100 ml Joghurt
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 TL Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kohlrabi, Möhren und Rote Bete waschen und schälen/putzen. Den Kohlrabi grob, die Möhren und Rote Bete fein raspeln. Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und grob raspeln, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Apfelfarce unter die Möhren und Rote Bete heben. Aus Creme Fraiche, Joghurt, Öl, Senf das Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter auf Tellern verteilen und je 1 Apfel-Möhren-Rote Bete-Kohlrabi-Kugel ins Salat-Nest setzen und das Dressing darauf verteilen.

Rote-Bete-Reis auf Möhren-Gemüse

- * ca. 600 g Rote Bete
- * ca. 600 g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 150 g Vollkornreis
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Lorbeerblatt
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Olivenöl
- * 5 EL trockener Weißwein
- * 5 EL Gemüsebrühe
- * Pfeffer, Meersalz
- * etwas geriebene Muskatnuss
- * 100 ml geschlagene Sahne

Rote Bete und Zwiebel schälen, die Rote Bete fein raspeln, die Zwiebel fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der Roten Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren 3-4 Min. bei geschlossenem Topf garen. Die Möhren mit dem Pfeffer und Salz würzen. Reis mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Reis darauf setzen.

Pellkartoffeln mit Gurkendip

- * 1,2 kg Kartoffeln
- * 1 Brokkoli
- * 1 Salatgurke
- * 1 Kohlrabi
- * 1-2 Paprika
- * 300 g Möhren
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 300 g körniger Frischkäse
- * Kräutersalz

Kartoffeln in der Schale etwa 25 Minuten garen und noch heiß pellen. Brokkoli in Röschen brechen. Kohlrabi in Stifte schneiden. Paprika und Möhren in Stücke schneiden. Kohlrabi in einem Topf in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Paprika, Möhren und Brokkoli zugeben und weitere 7 Minuten dünsten lassen. Anschließend Brühe abgießen. Gurke mit einem Küchenhobel fein stifteln. Mit dem Frischkäse und Salz verrühren. Pellkartoffeln mit Gemüse auf vier Tellern anrichten und Gurkendip dazureichen.

Apfel-Birnen-Gratin

- * 2 Äpfel
- * 2 Birnen
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Rosinen
- * 2 EL gehobelte Mandeln
- * 1 TL Vanillepulver
- * 2 EL Honig
- * 1 Becher Sahne

Äpfel und Birnen schälen, entkernen, in Spalten schneiden und gemischt in eine gefettete Backform geben. Mit Zitronensaft beträufeln, Rosinen, Mandeln, Vanille und Honig darübergerben. Mit Butterflocken belegen und im Backofen bei 200° 15 min gratinieren. Mit steif geschlagener Sahne genießen...