

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 26. Kalenderwoche 2013 •

23.6.2013-29.6.2013

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
Möhren, kbA, Spanien					0,91 kg
Wirsing, Bioland, Deutschland				1 kg	1 kg
Aubergine, kbA, Spanien	0,2 kg	0,2 kg	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	2 stk
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	0,14 kg	0,44 kg	0,86 kg	0,87 kg	0,87 kg
Kohlrabi, Demeter, regional	1 stk	1 stk	1 stk	2 stk	3 stk

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 1 Wirsing, 610g Tomaten, 2 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik				0,5 kg	1 kg
Birne Packham's, kbA, Argentinien	0,3 kg	0,5 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg
Aprikosen, Demeter, Frankreich		0,21 kg	0,42 kg	0,42 kg	0,8 kg
Pfirsiche, Demeter, Spanien	0,21 kg	0,3 kg	0,35 kg	0,5 kg	0,51 kg
Erdbeeren - 500g, Naturland, Deutschland			1 sch	1 sch	1 sch
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:



Graubrot

Kastenbrot
Zutaten: 70% Weizen1050,
Roggen, Roggen1050, Hefe &
Sauerteig

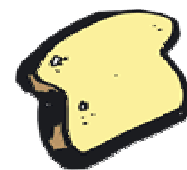
750 g
anstatt 2,49 €
1,99 €



Landbrot

Zutaten: Weizen1050,
Roggen1150, Hefe & Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kasten

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

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Gurke
- * 1 Salat
- * 1 Kohlrabi
- * 3 Tomaten
- * Olivenöl, Balsamico
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in Scheiben schneiden, die Tomaten würfeln. Den Kohlrabi fein raspeln, dann alles in einer Schüssel vermengen und mit Öl, Balsamico und Gewürzen abschmecken. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Aubergine mit Joghurtsauce - auch zum Grillen geeignet

- * 1 Aubergine pro Person
- * Kräutersalz
- * Weizenvollkornmehl
- * Olivenöl zum Braten

Für die Joghurt-Sauce (pro Person) :

- * 150 g Joghurt
- * 1 Knoblauchzehe
- * Basilikum, frisch oder getrocknet
- * Kräutersalz
- * Mühlenpfeffer
- * 1 Msp Chili oder milder Paprika

Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten oder auf den Grill legen. Auf Küchentrepp legen und das Öl abtropfen lassen.

Joghurt cremig rühren. Knoblauch pressen, Basilikum fein hacken und mit dem Knoblauch in den Joghurt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Auberginen auf die Teller geben, mit einer Prise Kräutersalz abschmecken und einem Klecks Joghurtsauce servieren.

Kohlrabi-Sesam-Schnitzel mit Gurkenjoghurt

- * 2-3 Kohlrabi
- * ½ Gurke
- * 1 Zwiebel
- * ½ Bund Schnittlauch
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * 4 Eier
- * 3 EL Mayonnaise
- * 100 g Joghurt
- * Kräutersalz,
- Mühlenpfeffer
- * 1 TL Senf (mittelscharf)
- * 100 g Weizenvollkornmehl
- * 200 g Sesamseed
- * 100 ml Rapsöl

2 Eier 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Die Gurke fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Gurken, Zwiebel und Ei-Würfel unterheben. Kohlrabi großzügig schälen und in 12 gleich dicke Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Kohlrabi-Scheiben herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in Sesam wenden. Den Sesam gut andrücken. Kohlrabi-Scheiben portionsweise in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kohlrabi-Schnitzel mit Gurkenjoghurt anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Obstspieße mit Stracciatella-Dip - Ergibt ca. 20 Spieße

- * ca. 1 kg Früchte der Saison (z.B. Ananas, Pfirsiche, Bananen, Birnen, Aprikosen, Erdbeeren)

Dip:

- * 200 ml Schlagsahne
- * 500 g Naturjoghurt
- * 500 g Magerquark
- * 2 EL Agaven-Dicksaft
- * 75 g Vollmilchschokolade
- * Schaschlik-Holzspieße

Früchte putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden und auf Schaschlik-Holzspieße aufreihen. Fruchtspieße auf einer Platte anrichten.

Dip: Sahne steif schlagen. Joghurt mit Quark und Agavendicksaft verrühren. Sahne unterheben. Schokolade kurz ins Gefrierfach legen (damit sie hart ist) und dann auf einer Küchenreibe in feine Stückchen raspeln. Schokostückchen unter den Dip rühren und diesen zu den Fruchtspießen servieren.

Tipp: Bananen mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht so schnell braun verfärben.