

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 •

• 27. Kalenderwoche 2013 •
01.07.- 06.07.2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt Rot, Demeter, regional		1 stk	1 stk	1 stk	2 stk
Möhren, kbA, Italien	0,19 kg				0,96 kg
Petersilie Kraus, Demeter, regional			1 bd	1 bd	1 bd
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Mangold Bunt, Demeter, Deutschland				0,8 kg	0,8 kg
Fenchel, Bioland, Deutschland	0,23 kg		0,5 kg	0,5 kg	0,75 kg
Zucchini, Bioland, Deutschland	0,32 kg	0,32 kg	0,78 kg	0,85 kg	1 kg

Regionale Kiste für diese Woche: gleicher Inhalt wie Gemüse Groß...

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik					1 kg
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien	0,3 kg	0,3 kg	0,3 kg	0,6 kg	0,6 kg
Pflaumen Black Spendeur, Demeter, Spanien			0,3 kg	0,3 kg	0,46 kg
Nektarinen, Demeter, Spanien	0,38 kg	0,45 kg	0,68 kg	1,11 kg	1,11 kg
Erdbeeren - 250g, Naturland, Deutschland		1 sch	1 sch	1 sch	1 sch
Honigmelone Galia, Naturland, Spanien				1 stk	1 stk
Mango Keith, Demeter, Dom. Republik			1 stk	1 stk	2 stk

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

Brote der Woche:



Powermax

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe & Ferment

1000 g
anstatt 4,59 €
3,80 €



Wurzel Tomate & Wurzel Olive

Zutaten: Weizen1050, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe

300 g
anstatt 2,29 €
1,79 €

Zutaten: Weizen1050, Oliven, Italienische Kräuter, Hefe

300 g
anstatt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Dinkel

Zutaten: 60% Dinkel, 40% Roggen, Grünkern, Ferment & Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Erdbeeren Leider gab es ein paar verregnete Chargen die wir ausgeliefert haben, bitte scheut keine Reklamation. Geduld mit den Sterblichen, danke.

Mango - Melonen - Mix

- * 1 Melone & 1 Mango
- * 2 EL Zitronensaft
- * 4 EL Orangensaft
- * 1-2 EL Honig
- * 2 EL Minz-Blättchen
- * 500 g Zitronen- Joghurt

Die Melone in Spalten schneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Die Mango schälen und in Spalten vom Stein schneiden. Zitronen- und Orangensaft mit dem Honig verrühren. 2 EL Minz-Blättchen fein hacken und in die Sauce geben. Mit den Melonen- und Mango-Stücken mischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Mit einem erfrischenden Joghurt wie z. Bsp. Zitronen-Joghurt in einem Glas gekühlt servieren.

Salat der Woche

- * 500 g Zucchini
- * $\frac{1}{4}$ Salat
- * 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- * 2 getrocknete Datteln
- * 1 Stängel Minze
- * 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- * 2 EL Pinien-Kerne
- * 8 EL Olivenöl
- * 1 EL Ahorn-Sirup
- * 3 EL Zitronensaft
- * 200 g Fetakäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zucchini in Scheiben schneiden. Von jeder Seite 2 bis 3 Minuten in 1 EL Öl braten. Beim Wenden Knoblauch zugeben. Mit Ahornsirup, Zitronensaft und -Schale sowie dem restlichen Öl mischen. 30 Minuten kalt stellen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Minz--Blätter grob zupfen. Käse zerbröseln. Datteln würfeln. Salat-Blätter mundgerecht zupfen.

Alle Zutaten mit den Zucchinischeiben und der Marinade mischen. Salzen, pfeffern und servieren.

Blumenkohl in Senfsahne

- * 1 Blumenkohl
- * $\frac{1}{2}$ Bd Petersilie
- * 40 g Butter
- * 2-3 EL Senf
- * 200 ml Milch
- * 200 ml Sahne
- * Meersalz , Mühlenpfeffer
- * $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl in Butter kurz andünsten. Senf, Milch und Sahne verrühren und zum Blumenkohl geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Dazu z.B. Kartoffelpüree servieren...

Nektarinen-Torte

- * 1,5 kg Nektarinen
- * 80 g Honig
- * 3 EL Limettensaft
- * 1 Prise Salz
- Teig:
- * 40 g Butter
- * 100 g Mehl
- * 2-3 Eier
- * 40 g Butter
- * 30 g Honig
- * 80 g grob gehackte Cashew-Kerne
- * ca. 250 ml Sahne

Die Nektarinen halbieren, in feine Scheiben schneiden. Honig und Salz in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit dem Limettensaft ablöschen, die Nektarinen-Scheiben hinzufügen und zugedeckt 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen.

Für den Teig 170 ml Wasser mit der Butter zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und das Mehl auf einmal hineingeben. Mit dem Kochlöffel rühren und zu einem Kloß „abbrennen“. Die Eier einzeln unterrühren. Eine Springform buttern und bemehlen, Masse einfüllen und glatt streichen. Bei 190° C im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen und anschließend abkühlen lassen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Honig darin karamellisieren, die Cashew-Kerne dazugeben und leicht Farbe nehmen lassen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.

Den Teigboden mit der steifgeschlagenen Sahne bestreichen, mit den Nektarinen-Scheiben belegen und mit dem Cashew-Krokant bestreuen.

Auch die Firma I+M Naturkosmetik feiert dieses Jahr 30ig jähriges Jubiläum. Wir freuen uns, Ihnen heute eine kleine Probe der Crème de la Crème zukommen zu lassen.
