

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 •

• 30. Kalenderwoche 2013 •

22.-27.7.2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat-Kopf, Demeter, regional			1 stk	1 stk	1 stk
Möhren, Bioland, Deutschland				0,46 kg	0,87 kg
Zucchini, Demeter, Deutschland				0,5 kg	0,5 kg
Strauch- Tomaten, Bioland, Deutschland	0,27 kg	0,21 kg	0,52 kg	0,5 kg	1 kg
Buschbohnen (mit ca. 2 Zweiglein Bohnenkraut), Bioland, Deutschland		0,5 kg	0,5 kg	0,7 kg	1 kg
Wirsing, Demeter, regional			0,8 kg	0,8 kg	0,8 kg
Schlangengurke, Demeter, regional	1 stk	1 stk	1 stk	2 stk	2 stk

Regionale Kiste für diese Woche: siehe Gemüse Groß (10 €)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik				1 kg	1 kg
Pflaumen Rot, kbA, Spanien	0,25 kg	0,5 kg	0,5 kg	0,7 kg	1 kg
Nektarinen, Demeter, Spanien		0,23 kg	0,45 kg	0,5 kg	0,5 kg
Trauben Black Magic, kbA, Italien	0,25 kg	0,28 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg
HonigMelone Galia, kbA, Spanien			1 stk	1 stk	1 stk
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien				0,61 kg	0,91 kg

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

Brote der Woche:



Knusperkern

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen550, Kürbiskerne, SB-Kerne, Leinsaat, Hefe & Sauerteig

500g
anstatt 2,99
2,50€



Wurzel Olive (& weitere)

Zutaten: Weizen1050, Oliven, Italienische Kräuter, Hefe
- vorsicht suchtbildend -

300 g
anstatt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggenganzkorn

Zutaten: Roggen, Roggenkörner, Sauerteig

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

-> Fotos von der ersten Busfahrt, zu Webers und zu Kloses, habe ich online gestellt

bin-ich-nicht-drüber-informiert- Salat der Woche

- * 400 g grüne Bohnen Bohnen 3-4 Minuten dämpfen, mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer
- * 1 Salat-Kopf
- * 200 g Tomaten mit kleinem Schneebesen cremig rühren. Salatblätter, Tomaten (geviertelt), Möhren (fein geraspelt) und Bohnen auf einem Teller anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.
- * 2 Möhrchen
- * 100 ml Olivenöl
- * 4 EL Zitronensaft
- * 1 TL Dijon-Senf, Meersalz, Mühlenpfeffer

hab-ich-nicht-gewusst- Bohnen in Senf-Soße

- * 500 g Buschbohnen
 - * 2 Zweige Bohnenkraut
 - * 200 g Sahne
 - * 200 g Creme fraiche
 - * 1 EL mittel-scharfer Senf
 - * Meersalz & Mühlenpfeffer
 - * 1 EL Thymian, frisch o. getrocknet
- Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Sahne und Creme fraiche in einem breiten, flachen Topf etwa 5-10 Minuten dicklich einkochen. Mit Senf, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Thymian in die Sauce einrühren. Bohnen auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.
Dazu Kartoffeln oder Reis servieren...
-

konnte-ja-niemand-ahnen- Juli - Suppe

- * 300 g Bohnen
 - * 1 Wirsing (ohne Deckblätter)
 - * 2 Zucchini
 - * 2 Tomaten
 - * 2 Kartoffeln
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Olivenöl, Bohnenkraut, Meersalz und Mühlenpfeffer
 - * 150 g Vollkorn - Nudeln
- Wirsing und Zwiebeln klein schneiden, Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.
Einen großen Topf mit 2 Liter Wasser füllen, Bohnen, Bohnenkraut, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, salzen und zum Kochen bringen, bei kleiner Flamme weiterkochen. Nach 1 Stunde die Kartoffeln, Wirsing und Zucchini zugeben, eine weitere Stunde kochen, 10 Minuten vor dem Ende der Kochzeit die Nudeln zugeben.
Olivenöl unter die fertige Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.
-

hat-mir-keiner-gesagt- Obstkuchen

- * 1 kg gemischtes Obst
 - * 30 g gehackte Haselnüsse für den Belag
 - * 200 g Butter
 - * 100 g Blütenhonig
 - * 3 Eigelbe
 - * 350 g Dinkel-Vollkornmehl
 - * 50 g geriebene Haselnüsse
 - * 2TL Weinstein-Backpulver
 - * Prise Meersalz
 - * 1-2 EL Zitronenschale
 - * 1/2 TL Vanille
 - * ca. 320 ml Vollmilch
 - * 3 Eiweiße, geschlagen
 - * etwas ungehärtetes Kokosfett fürs Backblech
- Butter leicht aufschlagen, Blütenhonig unter ständigem Rühren langsam dazugeben und 8-10 Minuten cremig schlagen. Eigelbe nacheinander zugeben und weiterrühren, bis die Masse sehr schaumig ist.
Mehl mit Haselnüssen, Backpulver, Salz, Zitronenschale und Vanille vermischen und abwechselnd mit der Milch vorsichtig unter die Masse heben. Der Teig sollte zum Schluss schwer reißend vom Holzlöffel fallen. Die geschlagenen Eiweiße vorsichtig unterheben.
Backblech mit Kokosfett ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Teig einfüllen, die vorbereiteten Früchte auf dem Teig verteilen und leicht andrücken. Mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.
Den Kuchen sofort im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 45 Minuten backen.
-