

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 •

• 31. Kalenderwoche 2013 •

28.7.2013-3.8.2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt Rot, Demeter, regional		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Möhren, Bioland, Deutschland					1 kg
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien			0,21 kg	0,4 kg	0,42 kg
Avokado, kbA, Peru			1 stk	1 stk	2 stk
Strauch-Tomaten, Bioland, Deutschland	0,45 kg	0,66 kg	0,53 kg	1 kg	1,2 kg
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			0,85 kg	1,11 kg	1,11 kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,2 kg	0,3 kg	0,3 kg	0,6 kg	0,6 kg

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 400g Möhren, 1Kg Tomaten, 1 Hokkaido, 300g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik					1 kg
Pflaumen Gelb, Demeter, Spanien				0,5 kg	0,75 kg
Trauben Sublima-kernlos, kbA, Italien			0,43 kg	0,45 kg	0,63 kg
Trauben Black Magic, kbA, Italien		0,5 kg	0,43 kg	0,45 kg	0,63 kg
Heidelbeeren - 200g, Bioland, Deutschland			1 sch	1 sch	1 sch
Johannisbeeren Rot - 250g, Demeter, Deutschland	1 sch	1 sch	1 sch	1 sch	1 sch
Wassermelone, Naturland, Spanien				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 €**



**Wurzel Tomate**

Zutaten: Weizen1050,  
getrocknete Tomaten,  
Tomatenmark, Hefe

300 g  
anstatt 2,29 €  
**1,79 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggenganzkorn**

Zutaten: Roggen,  
Roggengrains, Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Zusatzbestellmöglichkeit für Regional-Obst:**

Erdbeeren 500g - (Tagespreis) 4,49€

Himbeeren 250g - 4,99 €

Johannisbeeren Schwarz 250g - 3,99 €

Stachelbeeren 250g - 3,99 €

## Salat der Woche

- \* 1/2 Salat-Kopf
- \* 4 Tomaten
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* Handvoll Sonnenblumenkerne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Tomaten achteln. Mit Olivenöl und Balsamico je nach Geschmack begießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz in einer Pfanne anrösten und drüber streuen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.

---

## Kürbis- Tagliatelle

- \* 600 g Hokkaido-Kürbis
- \* 400 g Vollkorn-Tagliatelle
- \* 2 EL Olivenöl
- \* Meersalz
- \* Mühlen-Pfeffer
- \* 250 ml Schlagsahne
- \* 2 frische Eigelbe

Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen. Kürbis in 5 mm kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl bei mittlerer Temperatur 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Schlagsahne mit 80 ml Nudelwasser aufkochen. Salzen und pfeffern. Eigelbe verquirlen. Mit etwas heißer Sahne verrühren. Mischung in die restliche Sahne rühren. Nicht mehr kochen lassen. Heiße, gut abgetropfte Nudeln mit der Soße und den Kürbiswürfeln servieren.

---

## Gefüllte Tomaten mit Avokado

- \* 4 Tomaten
- \* 1 Avokado
- \* 4 Salatblätter
- \* 75 g Zwiebeln
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* ½ TL Kräuter-Salz
- \* Mühlen-Pfeffer
- \* 2 TL Dill-Spitzen

Die Tomaten quer halbieren, mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch ausstechen und beiseite legen. Die Avokado der Länge nach halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Zitronensaft über das Avokado-Fruchtfleisch träufeln, Salz dazugeben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebeln sehr fein würfeln und unter die Avokado-Masse rühren. Mit Pfeffer und fein geschnittenen Dillspitzen abschmecken. Gehäuft in die Tomatenhälften füllen und auf Salatblättern gekühlt anrichten.

---

## Tomaten-Avokado-Salat

- \* ca. 500 g Tomaten
- \* 1 Avokado
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2-3 EL Weiß-Weinessig
- \* 1 TL Chili-Sauce
- \* 2-3 EL Olivenöl
- \* 1 EL Honig
- \* Kräutersalz
- \* Mühlen-Pfeffer

Knoblauch pellen und fein würfeln. Essig mit Chili-Sauce, Olivenöl, Honig und Knoblauch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Avokado schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln. Alle Zutaten mit der Vinaigrette vermengen. Dazu können heiße Taco-Chips serviert werden.

---

## Johannisbeeren-Vanille-Shake

- \* 300 g Beeren
- \* 400 g Joghurt
- \* 80 g Agaven-Dicksaft
- \* 8 Kugeln Vanille-Eis
- \* 300 ml Milch
- \* 4 Rispen Johannisbeeren

Die Beeren mit dem Joghurt und dem Agaven-Dicksaft im Mixer verquirlen und bis zur Hälfte in vier Gläser füllen. Das Vanille-Eis mit der Milch im Mixer schaumig rühren und vorsichtig auf den Beerenjoghurt geben, sodass ein zweifarbiger Shake entsteht.

Mit Johannisbeeren-Rispen garnieren und servieren.