

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 •

• 35. Kalenderwoche 2013 - 26.-31. August •

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	1 stk
Möhren, Bioland, Deutschland		0,41 kg	0,53 kg	0,61 kg	0,82 kg
Zucchini, Demeter, regional		0,75 kg	0,85 kg	1,01 kg	1,06 kg
Pastinaken, Demeter, Deutschland				0,69 kg	0,9 kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	0,45 kg	0,47 kg	0,84 kg	1 kg	1 kg
Gemüsezwiebel, Bioland, Deutschland			0,52 kg	0,52 kg	1,04 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	2 stk

Regionale Kiste für diese Woche: identisch mit der 10€-Kiste !

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik					
Apfel Delbar Estival, Naturland, Deutschland	0,21 kg	0,52 kg	0,52 kg	0,63 kg	0,84 kg
Mirabellen, Demeter, Deutschland	0,25 kg	0,42 kg	0,42 kg	0,51 kg	0,59 kg
Trauben Vittoria, kbA, Italien			0,69 kg	0,69 kg	1 kg
Heidelbeeren 200g, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	1 stk
Wassermelone, Demeter, Deutschland				1 stk	1 stk
Trauben Sublima Kernlos , kbA, Italien					0,5 kg

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

Kartoffelpreise gehen jetzt runter, zur Information. Regio-saisonale Zubestellmöglichkeiten:

Zwetschen Demeter Kilo 3,99 - Heidelbeeren Bioland BRD Kilo-Korb 9,99 - Buschbohne Demeter Kilo 5,25

Brote der Woche:



Roggen- und Sonnenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen,
Sonnenblumenkerne
Sauerteig, Meersalz, belebtes
Wasser

1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizen1050, Walnüsse
Hefe

500 g
anstatt 3,89 €
3,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Zucchini
- * 3 Tomaten
- * halbe Salatgurke
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * Olivenöl, Balsamico
- * wer möchte, etwas Fetakäse
- * wer hat, Oliven nach Wahl
- * Prise Meersalz, Kräuter Provence

Zucchini grob stifteln. Tomaten in Würfel schneiden. Gurke grob stifteln und ein bisschen ausdrücken, damit der Salat nicht so wässrig schmeckt (bitte nicht wegschütten, sondern trinken!). Nüsse zufügen. Feta würfeln. Mit Oliven nach Wahl bestreuen. Großzügig mit Öl begießen. Balsamico etwas sparsamer verwenden. Gewürze zufügen, vermischen und ein bisschen ziehen lassen. Wer noch Blattsalat zufügen möchte, kann diesen schon schneiden und auf den gemischten Salat geben. Erst kurz vor dem Servieren dann diesen ebenfalls untermischen (bleibt dann länger knackig).

- bitte wenden -

Tip: Siehe Rezeptblatt von KW 33. Das Rezept für *Gazpacho* ist auch diese Woche wieder wunderbar geeignet!

Tomatendrink (erfrischend)

- * 3 Tomaten
- * 5 cm Stück Gurke
- * halbe scharfe Pepperoni
- * halber Bund Koriander
- * 500 ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- * 1-2 Tropfen Tabasco
- * bisschen Schnittlauch oder Petersilie

Gemüse klein schneiden und alles mit dem Mixer pürieren. Mit den Gewürzen scharf abschmecken und kalt stellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Dipp für Gemüse oder als Beilage

- * 2 Becher Schmand
- * 1 Zwiebel
- * frische Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * abgeriebene Schale einer Zitrone
- * Saft einer Zitrone
- * Gemüse zum Dippen: Möhre, Zucchini, Pastinake, Gurke...

Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Die Kräuter fein schneiden (geht gut mit einer Küchenschere oder einem Kräuterhobel). Die Zitronenschale erst abreiben und dann auspressen. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und kühl stellen.

Gemüse passend in Stifte schneiden und mit dem Dipp servieren. Dazu leckeres Vollkornbrot.

Heiße Pellkartoffeln mit diesem Dipp sind auch köstlich!

Knabberschnecken -herzhaftes Gebäck-

- * 150 g Dinkelvollkornmehl
- * 150 g frisch geriebener Emmentaler
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 50 g Butter
- * 100 ml Sahne
- * 1 EL Paprikapulver
- * 2 EL Sesam und/oder Schwarzkümmel

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Diesen dünn ausrollen und die Sesamkörner darauf verstreuen (oder den Teig halbieren. Die eine Hälfte mit Sesam bestreuen und die andere Hälfte mit Schwarzkümmel). Nun nochmals mit der Holzrolle drüber rollen, damit der Sesam (Schwarzkümmel) haften bleibt. Den Teig von einem Ende zum anderen Ende aufrollen. Diese Rolle im Kühlschrank 1-2 Stunden kalt stellen (Sie können den Teig auch abends vorbereiten und morgens abbacken).

Von dieser Rolle ca. 2mm schmale Scheiben abschneiden und diese auf ein gefettetes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, da die Schnecken noch aufgehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 10 Minuten backen.

Als Beilage zum Salat wunderbar geeignet!

Heidelbeermuffins

- * 1 Schale Heidelbeeren
- * 2 Eier
- * 80 g Honig
- * 6 EL Sonnenblumenöl
- * 250 g Joghurt
- * 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Prise Vanille

Eier und Honig mit dem Schneebesen verrühren. Joghurt und Öl dazu geben. Mehl, Weinsteinbackpulver, Vanille und Meersalz vermischen und zu der Eiermasse geben. Gut verrühren. Die Heidelbeeren unterheben und den Teig in kleine Förmchen füllen. Auf 180° im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen.