

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



• Büro o228 - 46 27 65
• Fax - 97 2o 695
• Thekenfon - 54 9o 73
• Abofon - 54 9o 7o
• Abo-SMS o151-3o1 53229
• Biometzger - 47 83 39
• Biobistro - 97 37 95o3

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 37. Kalenderwoche 2013 - 9.-14. September •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Bioland, Deutschland		1 x	1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	450g	260g	320g	400g	650g
Buschbohnen, Bioland, Deutschland	400g	400g	500g	1000g	1000g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2x	3x	4x
Tomaten rund, Bioland, Deutschland				500g	1000g
Paprika rot, Demeter, Deutschland			300g	300g	350g

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

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dom. Republik				520g	1000g
Apfel Rajka, Demeter, regional	340g	400g	500g	500g	900g
Birne Williams, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	500g	1000g
Mirabellen, Bioland, Deutschland			500g	500g	500g
Zwetschgen, Demeter, Deutschland		310g	630g	1000g	1000g
Trauben Crimson rot+kernlos, kbA, Italien				500g	560g

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

Brote der Woche:



Roggen grob Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot,
Buchweizenschrot aussen
Sauerteig, Meersalz, belebtes
Wasser

1000 g
anstatt 4,49 €
3,80 €



Sonnenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
Sauerteig

750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen,
Hirse, Hafer, Gerste,
Sauerteig und Hefe

750 g
anstatt 4,59 €
3,99 €

Italienisches Traubenbrot

- * 200 g kernlose Trauben
- * 350 g feines Weizenvollkornmehl
- * 30 g frische Hefe
- * 1 Prise Salz
- * 4 TL Honig
- * halber EL Butter

Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz und 1 TL Honig kräftig durchwalken, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde abgedeckt gehen lassen. In dieser Zeit sollte er sich verdoppelt haben. Eine eingefettete Springform damit auskleiden. Die Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken, mit dem restlichen leicht erwärmten Honig beträufeln und im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.

- bitte wenden -

Paprika mit Gemüsereis-Füllung

- * 2 Paprika
- * 1 Mais
- * 1 Möhre
- * 1 Zwiebel
- * 125 g Reis, fertig gegart
- * 250 ml Tomatensoße
- * Gemüsebrühe
- * Meersalz, Curry, Muskatnuss
- * einen Schuss Sahne
- * 100g geriebener Hartkäse

Den Reis nach Angabe kochen. Von der Paprika den „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Die Zwiebel würfeln, die Möhre in dünne Scheiben hobeln/schneiden. Den Mais ungekocht abschaben. Die verbliebene Paprika des Deckels abschneiden und klein würfeln. In einer Pfanne die Zwiebel glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben, etwas Gemüsebrühe zufügen und bissfest garen. Den Reis dazu geben und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. Diese Gemüsereis-Füllung in die Paprikaschoten verteilen. Tomatensoße in einem Topf zum köcheln bringen und die Paprikaschoten vorsichtig hinein stellen. Damit die Schoten nicht umfallen, können ganze Kartoffeln als Stütze dazu gelegt werden. Die gefüllten Paprikaschoten im geschlossenen Topf ca. 20-25 Minuten garen. Am Ende mit dem Käse bestreuen und den Topf nochmal kurz verschließen.

Gemüsereispfanne

- * 500 g Bohnen
- * 1 Kohlrabi
- * 1 Möhre
- * 2 Zwiebeln
- * 1 TL Koriandersamen
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Soyasoße
- * 50 ml Apfelsaft
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz

Den Reis wie beschrieben zubereiten. In dieser Zeit Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi und Möhre in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrückten Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Soyasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 15 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz abschmecken und zum Reis servieren.

Pflaumenkuchen

- * 1-2 kg Pflaumen
- * 750 g fein gemahltes Vollkornmehl
- * 1,5 Würfel frische Hefe
- * 375 ml lauwarmes Wasser
- * 3 EL Honig
- * 120 g Butter
- * Prise Meersalz
- * 500 ml Sahne

Die reifen und süßen Pflaumen halbieren (aber nicht ganz durchschneiden), den Kern entfernen und dann die zwei aneinanderhängenden Hälften jeweils einmal einschneiden. So haben Sie eine Pflaume mit vier „Zipfeln“. (Ich mag es gern, wenn der Pflaumenkuchen richtig saftig wird und viiiiele Pflaumen drin stecken. Daher nehme ich 2 kg Pflaumen. Sie kommen auch mit 1 kg aus... - ist halt Geschmackssache.) Das Mehl in eine Schüssel füllen und eine Kuhle rein machen. Die Hefe in dem warmen Wasser auflösen und dann zusammen in diese Kuhle gießen. Langsam nach und nach verrühren. Mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zugeben, Honig und Salz und alles gut mit einem Handrührgerät verkneten, bis sich ein schöner Kloß gebildet hat. Diesen auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Der Teig sollte ca. 0,5 cm dick sein. Nun die Pflaumen aufrecht in den Teig stecken. So eng beieinander, wie Sie möchten. Umso dichter, umso saftiger der Kuchen. Im Backofen auf 200° ca. 30 Minuten backen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Kuchen servieren.