

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 o151-201 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 •

• 10. Kalenderwoche 2014 / 03.-08.März •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, kbA, Italien			1x	1x	2x
Chinakohl, kbA, Spanien				1x	1x
Zucchini, kbA, Spanien	400g	400g	800g	1000g	1000g
Schalotten im Netz, Bioland, Deutschland		250g	250g	250g	250g
Topinambur, Bioland, Deutschland				600g	670g
Sellerieknolle, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Rote Bete, Bioland, Deutschland					1000g
Paprika rot, kbA, Italien	270g	400g	420g	500g	680g

Regionale Kiste für diese Woche: 250g Schalotten, 1000g Topinambur, 1x Sellerieknolle, 1240g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	2000g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	400g	530g	790g	1000g	1000g
Birne Conference, kbA, Belgien			500g	870g	860g
Kiwi, kbA, Italien				6x	6x
Blut-Orangen Moro, Demeter, Italien		670g	670g	1000g	1000g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien					1000g
Grapefruit Star Ruby, kbA, Spanien			400g	400g	800g

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

Brote der Woche:



DinkelUr Korn Kastenbrot

Zutaten: 50 % Dinkel, 50 % Roggen, Backferment

1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Frühlingsgruß frei geschoben

Zutaten: Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Salz, Möhren, Haselnüsse, 3-Stufen-Sauerteig

500 g
anstatt 3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten

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

Kastenbrot
750 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Feiertage

Immer wenn ein Feiertag frohlockt, ob ein Rheinischer oder ein Landesweiter, ändert sich die Auslieferung und damit auch die Bestellfrist. Oft für alle Liefertage innerhalb der Woche. Siehe -> „Feiertage“ auf www.bioladen.com unter „Lieferdienst“

In der Rosenmontagswoche

schieben wir die Montagstouren auf den Dienstag. Anderes dürfte wie gewohnt bleiben, vllt. etwas später als üblich.

Momos- Onlineshop- Beratung gefällig ?

Das steht zwar alles auch irgendwo mehrfach geschrieben, wie das geht, Momos Onlineshopbedienungsanleitung, persönlich am Telefon ist aber noch mal anders. Urlaubspausen eintragen, Bestellmengen und -Rhythmen ändern, Dauerbestellungen einrichten, ändern, Produkte aus der Abokiste tauschen, et cetera.

Das spart uns nicht nur unsere Arbeitszeit, denn Wünsche per Fon oder Mail müssen per Hand übertragen werden, sondern sorgt auch für eine bessere Lieferfähigkeit, denn die im Onlineshop bestellten Artikel wandern sofort in die Bedarfsliste.

Beratungsterminwünsche? Bitte eine mail an raoul@bioladen.com, mit Rückruf-Uhrzeiten und Rufnummer, gerne! momo-raoul

Ba-Ki-Shake (vegan)

- * 1 Banane
- * 2 Kiwis
- * 250 ml Multivitaminsaft oder frisch gepressten Orangensaft
- * 250 ml Mineralwasser
- * 1 Scheibe Orange

Die Banane schälen und klein schneiden. Die Kiwis aushöhlen und beides mit dem Stabmixer pürieren, in Gläser abfüllen. Abschließend mit Multivitaminsaft (oder Orangensaft) und Wasser auffüllen. Die Scheibe Orange einschneiden und am Glas dekorieren. Sehr erfrischend.

Zucchini-Suppe

- * 3 Schalotten
- * 600 g Zucchini
- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas geriebene Muskatnuss
- * 1 Scheibe Vollkorntoast
- * 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenshalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Zucchini-Gemüse

Lieblingsrezept von Kindern, ausgewählt vom Naturkostmagazin Schrot&Korn

- * 400 g Zucchini
- * 3 Schalotten
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 Becher Sahne
- * 2 EL feines Vollkornmehl
- * 150 g herzhaften geriebenen Käse
- * Meersalz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in Olivenöl andünsten, zusammen mit dem Knoblauch. Die rohen klein geschnittenen Zucchiniwürfel in einer Auflaufform verteilen, die andünsteten Zwiebeln darauf verteilen. Die Sahne mit dem Mehl zu einer dickflüssigen Soße verrühren, salzen und pfeffern. Die Soße auf dem Gemüse verteilen. Käse nach Geschmack darüber reiben und im Ofen bei 180° in ca. 15 Minuten weich backen. Dazu passen Bratlinge und/oder Kartoffeln.

Linsenbratlinge

- * 1 EL Butter
- * 250 g rote Linsen
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL gem. Kümmel
- * 1 Lorbeerblatt
- * 2 Schalotten
- * 2 Knoblauchzehen
- * frischer Pfeffer
- * 2 Eier
- * 6 EL Vollkornsemmelbrösel
- * Olivenöl zum Braten

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsenbrei abkühlen lassen. Die Schalotten fein hacken, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsenbrei mischen und die Masse gut durchrühren. Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite. Dazu ein grüner Salat.

Joghurtkaltschale mit frischem Obst

- * 250 g Obst (Orange, Apfel, Kiwi, Banane, Birne)
- * 4 EL flüssiger Honig
- * 500 g Naturjoghurt
- * 200 ml Sahne
- * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- * 4-6 TL Zitronensaft
- * 2 Msp Koriander

Joghurt mit Sahne, Zitronenschale, Zitronensaft, Koriander und Honig verquirlen. Das Obst ganz klein schneiden und unter den Joghurt heben. Etwas ziehen lassen.

Mit einer Scheibe Orange verzieren.