

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



• Büro 0228 - 46 27 65
• Fax - 97 20 695
• Thekenfon - 54 90 73
• Abofon - 54 90 70
• Abo-SMS 0151-201 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 •

• 13. Kalenderwoche 2014 - 24.3.-29.3. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat-Mix Baby-Leaf, Bioland, regional					150g
Möhren, Bioland, Deutschland	60g		650g	400g	630g
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Austernpilze Kappen, Naturland, Deutschland				300g	300g
Zucchini, kbA, Spanien		250g	800g	800g	1000g
Spitzkohl, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien			350g	700g	700g

Regionale Kiste für diese Woche: 130g Salat-Mix, 560g Möhren, 1 Bund Radieschen, 350g Austernpilze Kappen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	1000g	1000g	1000g	1000g
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland	500g	670g	1000g	1000g	1000g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien		510g	930g	930g	930g
Granatapfel, kbA, Spanien				1x	1x
Halbblut-Orange Sanguinello, kbA, Italien				670g	740g
Walnüsse, kbA, Frankreich					400g
Mandarinen, Demeter, Italien			880g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Dinkelsiebenkorn Kastenbrot
Zutaten: Dinkel, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, SB-Öl, Sesam, Hefe&Sauerteig
750 g
anstatt 3,99 €
3,40 €



Frühlingsgruß frei geschoben
Zutaten: Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Salz, Möhren, Haselnüsse, 3-Stufen-Sauerteig
500 g
anstatt 3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggenschrot Kastenbrot
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, Backferment
1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * halben Spitzkohl
- * 1 Möhre und 1 Zucchini
- * 1 Apfel
- * handvoll Walnüsse
- * Olivenöl und Apfelessig
- * Meersalz
- * 1 EL mittelscharfer Senf oder 1 EL Mandelmus

Spitzkohl auf dem Gemüsehobel fein reiben. Möhren ebenfalls fein raspeln. Zucchini etwas gröber, zusammen mit dem Apfel. Walnüsse grob hacken. Alles mit den Zutaten für die Soße gut vermischen und ein bisschen ziehen lassen.

Wer mag, kann auch die Radieschen dazu schnibbeln.

Gebratene Austernpilze

- * 200 g Austernpilze Die einzelnen Pilze voneinander trennen und die zähen Stiele abschneiden.
 - * 1-2 Knoblauchzehe Die Pilze kurz unter fließend kaltem Wasser abspülen, leicht abtupfen und auseinander zupfen. Den Knoblauch durch eine Presse drücken. Die
 - * 1 Bund Petersilie Petersilie fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen. Die Pilze und den Knoblauch dazugeben und zugedeckt braten. Zwischendurch immer wieder wenden, dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die Petersilie darüber streuen. Gebratene Austernpilze schmecken köstlich zu Nudel- oder Reisgerichten. Ein frischer grüner Salat mit einer Portion Austernpilze ist auch zu empfehlen!
 - * Saft von einer halben Zitrone
 - * Butter
 - * Meersalz,
frischer Pfeffer
-

Spitzkohlpfanne

- * 1 Spitzkohl Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Sesam in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten und zur Seite stellen.
 - * 500 g Kartoffeln Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ab und zu wenden. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den Rettich bürsten und grob reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Rettich zu den Kartoffeln geben und kurz mit braten. Die Gemüsebrühe zufügen, alles zusammen aufkochen und weitere 10 - 15 Minuten garen.
 - * 1 Rettich
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 125 ml Gemüsebrühe
 - * 1 TL Curry
 - * 200 ml Schmand
 - * Meersalz,
Mühlenspeck
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Schmand cremig rühren und über das Gemüse geben. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.
 - * 3-4 EL Sesam
-

Zucchini-Muffins

- * 3 kleine Eier oder als Ersatz 3 EL Sojamehl Die Zucchini bitte nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten und in Muffinförmchen füllen.
 - * 70-80 g Honig Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.
 - * 40 ml Olivenöl
 - * 1 Prise Meersalz
 - * 1 Prise Vanille Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen und diesen die letzten Minuten mitbacken.
 - * 3 Tassen feines Vollkornmehl
 - * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 - * 1 Tasse gemahlene Nüsse
 - * 2 Tassen geraspelte Zucchini
-

Apfel-Bananenauflauf mit Mandeln

- * 4 kleine Äpfel Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis oder einer angegebenen Alternative noch warm servieren.
 - * 100 g Mandelblättchen
 - * 2 große reife Bananen
 - * 2 L-Eier
 - * 1 Msp gemahlene Vanille u. 1 Msp Zimt
 - * 250 ml Sahne
 - * eventuell etwas Honig
 - * etwas Butter
 - * Vanilleeis, Schmand oder Mascarpone
-