

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](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 •

• 14. Kalenderwoche 2014 - 31.3.-05.04. •

| Gemüse:                                | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Aubergine, kbA, Spanien                | 270g          | 270g        | 630g        | 630g      | 840g       |
| Möhren, Bioland, Deutschland           |               |             | 530g        | 1000g     | 1000g      |
| Blumenkohl, kbA, Italien               |               | 1x          | 1x          | 1x        | 1x         |
| Schnittlauch, Bioland, Deutschland     |               |             | 1 Bund      | 1 Bund    | 1 Bund     |
| Schlangengurke, Bioland, Deutschland   |               |             |             |           | 1x         |
| PakChoy, Bioland, regional             |               |             |             |           |            |
| Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland |               |             |             | 160g      | 240g       |
| Zucchini, kbA, Spanien                 | 480g          | 290g        | 610g        | 1000g     | 1000g      |

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Bund Schnittlauch, 1 Schlangengurke, 1 PakChoy, 160g Kräuterseitlinge

| Obst:                                  | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik   | 500g          | 500g        | 1000g       | 1000g     | 1000g      |
| Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland | 290g          | 530g        | 790g        | 1000g     | 1240g      |
| Orangen Lane Late, kbA, Spanien        |               |             | 1000g       | 1000g     | 2000g      |
| Clementinen, kbA, Spanien              |               | 310g        | 370g        | 480g      | 1000g      |
| Ananas, kbA, Elfenbeinküste            |               |             |             | 1x        | 1x         |
| Kiwi, Demeter, Italien                 | 1x            | 2x          | 4x          | 6x        | 6x         |

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

Brote der Woche:



**Powermax** Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe, Backferment, Meersalz, belebtes Wasser

1000 g  
anstatt 4,59 €  
**3,80 €**



**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 €**

**Pioniersarbeit der anderen Art:** Wer es in TV und Presse gesehen bzw gelesen hat: Ja, richtig: Momo war Opfer einer Produkt-Erpressung. Ein paar Details gibt es auf der -> [momosite](http://momosite).

Das hat Nerven gekostet! Eigentlich verkaufen wir viel lieben unsere Bio-Möhrenchen...

**Blumenkohl-Möhren-Salat**

- \* halber Blumenkohl
- \* 3 Möhren
- \* 1 Apfel
- \* je 4 EL Olivenöl u. Apfelessig
- \* handvoll Walnüsse
- \* 100 ml Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer

Den Blumenkohl fein reiben auf einer Salatreibe (einfach die Blätter entfernen und im ganzen darüber reiben). Die Möhren stifteln, ebenso den Apfel.

Öl, Essig, Sahne mit den Gewürzen - wenn vorhanden auch gern noch frische Kräuter oder Kresse - verrühren.

Das Gemüse unterheben und ein bisschen ziehen lassen.

Die gehackten Walnüsse drüber streuen. (Wer mag, kann auch noch 1 EL mittelscharfen Senf dazu geben.)

bitte wenden

## Ananas-Linsen-Salat (vegan)

- \* 125 g braune Linsen
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* halbe frische Ananas
- \* 1 rote Paprikaschote
- \* 1 kleine rote Zwiebel
- \* 2 EL Weizenkeimöl
- \* 1 EL Apfelessig
- \* 2 EL Ananassaft
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- \* 1 Msp scharfes Paprikapulver
- \* gehackte Petersilie oder Kresse

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika fein würfeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, unter die abgekühlten Linsen mischen.

Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Mit Petersilie oder Kresse garnieren.

---

## Auberginen-Zucchini-Moussaka

- \* 600g Auberginen
  - \* 400g Zucchini
  - \* 4-5 gekochte Kartoffeln
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 500 g Tomaten
  - \* 2 EL Tomatenpüree
  - \* 1 TL Thymian
  - \* 1 Lorbeerblatt
  - \* 1 TL Honig
  - \* 150 ml Weißwein
- etwas frischen Basilikum, Meersalz, Pfeffer  
Sauce:
- \* 70 g Butter
  - \* 3 EL Vollkornmehl
  - \* 400 ml Wasser
  - \* 2 TL Gemüsebrühe
  - \* 100 ml Sahne
- Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und pfeffern und auf beiden Seiten in Olivenöl braten, bis sie weich sind. Dann auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Zucchini fein stifteln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, Zucchini und Tomaten dazu geben. Thymian, Lorbeerblatt, Tomatenpüree, Honig, Weißwein, Salz, Pfeffer und Basilikum dazu geben und ca. 10-15 Minuten köcheln.

Für die Sauce die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Wasser und Rahm ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken.

Eine Gratinform ausbuttern und abwechselnd Auberginen, Tomatensauce und Kartoffeln schichten. Alles mit Sauce übergießen und im Ofen bei 180° ca. 45 Minuten backen.

---

## Grünes Risotto mit Kräuterseitlingen

- \* 1 Zwiebel
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 200 g Risottoreis
- \* 150 ml Weißwein
- \* 750-800 ml heiße Gemüsebrühe
- \* 2 dünne Stangen Lauch
- \* 300 g Zucchini
- \* 150 Kräuterseitlinge
- \* je 1 EL Kerbel, Estragon, Schnittlauch
- \* 50 g geriebener Parmesan
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz, Pfeffer

Zwiebel in Öl glasig schwitzen. Reis kurz mitschwitzen. Mit Wein und 200 ml Brühe angießen. 25 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche Brühe zugießen. Garen, bis der Reis bissfest ist. Lauch schräg in Ringe, Zucchini stifteln. In kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Kräuterseitlinge halbieren oder vierteln. Im restlichen Öl braten. Schnittlauch fein hacken. Pilze, Kräuter, Zucchini, Lauch, Parmesan und Butter unter das Risotto rühren. Salzen und pfeffern. Sofort servieren.