

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 •

• 16. Kalenderwoche 2014 - 14.4.-20.04. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, regional			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	350g	300g			380g
PakChoi, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Rucola, Bioland, Deutschland	50g	50g	100g	100g	100g
Paprika rot, kbA, Spanien		350g	350g	770g	770g
Zucchini, kbA, Spanien	450g	450g	450g	550g	850g
Kohlrabi, Demeter, Deutschland				1x	2x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Batavia rot, 240g Möhren, 1 PakChoi, 100g Rucola, 2 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	1000g	1000g	1000g
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	400g	530g	1000g	1000g	1000g
Orangen Valencia Late, kbA, Spanien	500g	1000g	1000g	1000g	1000g
Mispeln, kbA, Spanien				200g	350g
Clementinen Ortanique, kbA, Spanien			560g	660g	1000g
Rhabarber, Bioland, Deutschland				500g	930g

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

Brote der Woche:



PflaumeWalnuss frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen
550, Pflaumen, Walnüsse,
Hefe, Sauerteig, belebtes
Wasser, Meersalz
500 g
anstatt 3,29 €
2,80 €



Sonnenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Sauerteig
750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
Dinkel, Sesam, Leinsaat,
Sauerteig und Hefe
1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Liefertage NACH Ostern: Montägliches kommt Dienstag, anderes wie immer, nur was später am Tag...-

Pflanzen: Erste Gemüsepflanzen bei Momo ab 11. April. Samenfeste Bingenheimer Demeter-Sorten-Vielfalt.

Schöne Tage: Eure Momos

Bataviasalat mit Mandelsoße

- * 1 Batavia
- * 1 Paprika
- * 300 g Sauerrahm
- * 50 g Mandeln od. 2 EL Mandelmus
- * Saft von einer Zitrone
- * 2 EL Olivenöl
- * 2 Msp Vollmeersalz
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL fein gehackte Petersilie

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Paprika fein würfeln.
Den Sauerrahm mit den fein geriebenen Mandeln, Zitronensaft, Öl,
Salz, klein geschnittene Knobizehe und fein gehackter Petersilie
cremig rühren.
Kurz vorm Servieren alles vermischen.
Dieser Salat kann natürlich mit weiteren Zutaten ergänzt werden: fein
geriebene Möhre, grob geraspelte Kohlrabi oder Zucchini...
Gegebenenfalls Soßenmenge erhöhen.

Kohlrabisuppe mit Getreidebällchen für zwei Personen

- * 1 Zwiebel
 - * 2 Kohlrabi
 - * 4 Kartoffeln (vom Vortag geht auch)
 - * Olivenöl
 - * 2 Tassen Gemüsebrühe
 - * etwas Sahne
 - * Meersalz, Pfeffer, geriebener Muskat
 - * etwas Petersilie
- Getreidebällchen:
- * 125 ml Gemüsebrühe
 - * 1 EL Butter
 - * 75 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen

Die Kohlrabi klein schneiden. In Olivenöl Zwiebeln glasig dünsten, Kohlrabi dazu geben. Kartoffel entweder jetzt in Streifen schneiden und dazu geben oder, wenn es die vom Vortag sind, später vor dem Pürieren zufügen. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Sahne ergänzen, pürieren und abschmecken. Für die Bällchen: Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das frisch gemahlene Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Dann alles rasch mit einem Holzlöffel zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Bevor die Suppe serviert wird, von dem Kloß kleine Bällchen formen und diese in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zucchini-Puffer mit Joghurtsoße und Rucola

- * 500 g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4 Eier
- * 6 EL Sahne
- * 4 EL Wasser
- * 60 g Parmesan
- * 220 g feines Weizenvollkornmehl
- * 2 EL Petersilie
- * 1 TL Kräutersalz
- * Olivenöl
- * 250 g Joghurt
- * 50 g Crème fraîche
- * halber Bund Schnittlauch
- * Kräutersalz, weißer Pfeffer, Paprika
- * bisschen Rucola

Eier, Sahne und Wasser verrühren, Weizenvollkornmehl nach und nach unterrühren, ebenso geriebenen Parmesan, Petersilie und Kräutersalz. Den Teig zugedeckt eine Stunde stehen lassen. Zucchini fein raspeln und in den Teig rühren. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und hinzufügen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und aus je 1 EL Teig einen Puffer ausbraten, jede Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten lassen, dabei mehrmals wenden.

Schnittlauch in eine Schüssel geben. Joghurt und Crème fraîche dazugeben und mit dem Schneebesen cremig rühren. Mit Kräutersalz, weißem Pfeffer und Paprika würzen. Puffer mit Joghurtsoße servieren und mit grob gehacktem Rucola bestreuen.

PakChoi mit Paprika und Naturreis

- * 1 PakChoi
- * 1 rote Paprika
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * Schuss Sahne
- * Meersalz
- * 1 große Tasse Naturreis

Naturreis als erstes aufsetzen, da der ca. 30 Minuten köcheln muss. Olivenöl in einen großen Topf. Den Strunk vom PakChoi in dünne Streifen schneiden. Das Grün abtrennen, auch in Streifen schneiden und an Seite stellen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe. Bis auf das Grün alles in Olivenöl ca. 10 Minuten anbraten/dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Zum Würzen der Soße etwas Sahne, Meersalz und wer möchte, etwas Tomatenmark dazu geben.

Mohn-Rosinen-Creme

- * 2 EL Rosinen
- * 3 EL Rum
- * 80 g Vollkorngrieß
- * 80 g gemahlene Mohn
- * 50 g Honig
- * halber TL Zimt
- * 1 Prise gemahlene Nelken
- * 120 g geschlagene Sahne

Die Rosinen in dem Rum tränken. Griess, Mohn und halben Liter Wasser verrühren und zu einem dicken Brei einkochen. Nach dem Abkühlen den Honig, die Rosinen und die Gewürze untermischen. Am Schluss die geschlagene Sahne unterheben. In hohen Gläsern anrichten und mit frischem Obst garnieren.