

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 •

• 19. Kalenderwoche 2014 - 5.5.-10.05. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Chinakohl, kbA, Deutschland			1x	1x	1x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		200g	200g	400g	470g
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien	180g	380g	420g	700g	900g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					1x
Rettich weiß, Bioland, Deutschland				1x	1x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Eichblatt grün, 1 Kohlrabi, 1 Schlangengurke, 1 Rettich weiß

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	890g	1500g	1500g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	450g	900g	1000g	1270g	1270g
Kiwi, Demeter, Italien			10x	10x	10x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien		500g	1000g	1000g	1000g
Nektarinen, kbA, Spanien				410g	700g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste					1x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Hefe, Sauerteig, Meersalz, belebtes Wasser
1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Französische Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig
750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein frei geschoben

Zutaten: Roggen, Sauerteig
1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * halber Eichblattsalat
- * handvoll Cherrytomaten
- * 2 Schalotten
- * halber Apfel
- * 4 EL Olivenöl
- * halber TL Currypulver
- * 100ml Apfelsaft
- * 125ml Sahne
- * Meersalz
- * wer hat, frische Kräuter

Salat waschen, Tomaten vierteln. Schalotten fein hacken und in heißem Olivenöl anschwitzen. Geriebenen Apfel und Curry untermischen, mit Apfelsaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Sahne einrühren und mit Salz etwas würzen. Abkühlen lassen und über dem Salat verteilen. Mit Kräutern bestreut servieren.

- bitte wenden -

Kohlrabi in Kräutersahne

- * 2 Kohlrabi
- * 150g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl
- * 2 TL Honig
- * 1 EL Gemüsebrühe
- * etwas Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale, Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100g Schmand
- * 3 EL fein gehackte Petersilie

Kohlrabi grob stifteln. Möhren ebenfalls. Zwiebel halbieren und in Halbringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und an Seite stellen. Olivenöl in die heiße Pfanne geben und Kohlrabi ca. 2 Minuten dünsten. Möhren dazu geben und weitere 2 Minuten dünsten, nun auch die Zwiebelringe hinzufügen. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm verrühren, unterrühren und abschmecken. Petersilie fein gehackt unterheben. Abgeriebene Zitronenschale und Sonnenblumenkerne auf das Gemüse streuen und servieren. Dazu passt Naturreis.

Gemüsepfannekuchen mit Frischkäse

- * 800g Chinakohl
- * 1 Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Olivenöl
- * 250g Frischkäse
- * 300g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 500ml Sprudelwasser

Die fein gehackte Zwiebel mit den geviertelten Tomaten in Olivenöl andünsten. Chinakohl waschen und in ganz feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren. Für die Pfannekuchen: Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl kross ausbacken, mit Gemüsemasse belegen, zusammenrollen und reinbeißen!

Chinakohl mit Kartoffeln

- * 1 Chinakohl
- * 3 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 4 EL Sojasoße
- * 100ml Apfelsaft
- * Meersalz
- * Kartoffeln

Chinakohl putzen, Strunk vom Grün trennen. Strunk in feine Streifen schneiden und mit gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Möhren stifteln und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn die Zwiebeln sich langsam bräunen, gehackten Knoblauch dazu geben, ebenso das fein geschnittene Grün vom Chinakohl und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft dazu gießen und das Gemüse bissfest garen. Mit Salz abschmecken und mit Pellkartoffeln servieren.

Apfelküchlein

- * 2 Äpfel
- * 40g Butter
- * 1 EL Honig
- * 1 TL Zitronenschale
- * Meersalz
- * 2 Eier
- * 400g Speisequark 40%
- * 100g feines Vollkornmehl
- * Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Butter, Honig, geriebene Zitronenschale, Salz und Ei verquirlen. Äpfel grob raspeln und mit Quark und Mehl untermengen. Mit einem Esslöffel kleine Küchlein portionieren und in heißem Öl ausbacken.