

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 •

• 21. Kalenderwoche 2014 - 19.5.-24.05. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional				1x	2x
Möhren, kbA, Italien	500g	340g	560g	600g	600g
Wirsing, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland	360g	360g	360g	610g	630g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional				1 Bund	2 Bund
Mairübchen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, kbA, Spanien			490g	500g	1000g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Eichblatt grün, 1 Wirsing, 500g Fenchel, 1 Bund Mairübchen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	510g			1000g
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland	400g	530g	800g	1000g	1000g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien		1000g	1000g	1000g	1880g
Zitrone, kbA, Spanien			1x	1x	2x
Aprikosen Ninfa, kbA, Italien			280g	400g	400g
Pfirsiche weiß, Demeter, Italien			400g	500g	500g
Mispeln, kbA, Spanien				390g	500g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Tausendkörnermischung, Sauerteig, Hefe, 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

Roggenschrot Kastenbrot

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

Mairüben-Cremesuppe

- * 3-4 mittlere Rüben
- * 4 mittlere Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Butter
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 100g Räuchertofu
- * 240ml saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- * Petersilie, Schnittlauch

Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln säubern, schälen, würfeln. Butter erwärmen und Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Stifte schneiden. Die Suppe pürieren, saure Sahne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den Tofu und die gehackten Kräuter vor dem Servieren unterziehen.

- bitte wenden -

Knoblauchliebhaber aufgepaßt: Zucchini mit Knoblauchtopping

- * 4 Zucchini
 - * 2 EL Schmand
 - * 1 EL Sahne
 - * 1 Spritzer Zitronensaft
 - * halber TL mittelscharfer Senf
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 6 Knoblauchzehen
- Zucchini in feine Scheiben hobeln und auf einem großen Teller verteilen. Für den „Klecks“ Schmand mit Sahne, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch abschmecken.
- Mit einem Löffel auf den Zucchinischeiben anrichten. Wer hat, kann den Dipp noch mit frischen Kräutern ergänzen.
-

Fenchelgemüse mit Naturreis

- * 1 kg Fenchel
 - * 250g Cocktailtomaten
 - * 2 EL Butter
 - * Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 300g Naturreis
 - * Schuss Olivenöl
- Naturreis aufsetzen. Nach der Garzeit mit etwas Olivenöl begießen und einmal kurz umrühren.
- Fenchel säubern, Blattstiele entfernen, zartes Blattgrün aufheben. Knollen längs halbieren, Strünke entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden. Fenchel in Butter mit Gemüsebrühe bei kleiner Hitze zehn Minuten dünsten. Die Tomaten (ganz) und das Fenchelgrün zufügen und nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
-

Fettuccini auf mediterranem Wirsing

- * 600g Wirsing
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 2 kleine Zwiebeln
 - * 60g Rosinen
 - * 30g Pinienkerne
 - * 300g Bandnudeln
 - * 60 g geriebener Parmesan
 - * 1 Bund Basilikum
 - * Meersalz, Pfeffer
- Wirsing in kurze Streifen schneiden und fünf Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Wirsing herausnehmen und das Kochwasser aufheben.
- Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rosinen, Pinienkerne zufügen und mit etwas Kochwasser vom Wirsing ablöschen. Gemüse zugeben und alles unter ständigem Rühren fünf Minuten kochen, dann von der Kochstelle nehmen.
- Nudeln im Gemüsewasser 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend die Nudeln zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse und gehacktem Basilikum bestreuen.
-

Wirsinggemüse mit Pellkartoffeln

- * 1 Wirsing
 - * 2 Scheiben Zitrone
 - * 3 Zwiebeln
 - * 400g Kartoffeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Gemüsebrühe
 - * 70g Butter
- Pellkartoffeln aufsetzen und ca. 20 Minuten kochen.
- Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Wirsing vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Auch in den Topf und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Butter und Zitrone (mit Schale) zufügen und alles mit dem Zauberstab pürieren.
- Mit einem grünen Salat servieren.
-

Mispel-Schmand-Dessert

- * 10 reife Mispeln
 - * 100 ml Apfelsaft
 - * 1 EL Butter
 - * 1 EL Honig
 - * 400 ml Schmand
 - * 1 Prise Vanille
 - * 80 g Honig
- Die geschälten, halbierten und entkernten Früchte in Butter kurz dünsten, dann Apfelsaft und Honig zugeben und fünf Minuten köcheln lassen und dann ein bisschen abkühlen lassen.
- Schmand mit Vanille und Honig verrühren und in vier Portionschalen füllen. Mit der lauwarmen Mispelmasse dekorieren und sogleich verzehren.
-