

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 •

• 23. Kalenderwoche 2014 - 02.- 07.06. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Möhren, kbA, Italien				310g	500g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Zucchini, Bioland, Deutschland					590g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	2x	3x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	110g	340g	460g	1000g	1000g
Dill, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Eichblatt grün, 1 Blumenkohl, 1 Schlangengurke, 460g Strauchtomaten, 1 Bund Dill

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Topaz, Naturland, Österreich	380g	500g	520g	500g	1000g
Aprikosen Floda, kbA, Spanien		270g	500g	700g	710g
Pfirsiche gelb, Demeter, Italien	190g	280g	400g	750g	750g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien				300g	450g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	1x

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

### Brote der Woche:



#### Roggengrob Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot,  
Sauerteig, belebtes Wasser,  
Meersalz, Buchweizenschrot  
außen

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,80 €**



#### Bei Redaktionsschluss stand das Brot von L&S noch nicht fest.

Zutaten:



Bäckerei Sonnenkorn

#### Fünfkornbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Hirse, Hafer, Gerste,  
Sauerteig und Hefe

750 g  
anstatt 4,59 €  
**3,99 €**

### Grüne Soße (für alle, die den Garten voller Kräuter haben...)

- \* 200 ml Saure Sahne
- \* 200 ml Schmand
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* 1 Bund Frühlingskräuter (Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer, Petersilie, Estragon, Dill...)
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 3-6 hart gekochte Eier

Die Kräuter fein hacken. Von 2-4 Eiern die Eigelbe vom Eiweiß lösen. Kräuter und Eigelb mit Schmand und Saurer Sahne verrühren oder, wer's fein mag, pürieren. Das Eiweiß hacken und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Soße im Kühlschrank einige Zeit ziehen lassen. 1-2 hart gekochte Eier halbieren und in die Soße setzen. Dazu passen Pellkartoffeln. Die Soße wird kalt serviert. Sehr erfrischend an warmen Tagen!

- bitte wenden -

## Gurken-Buttermilch-Getränk

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* 2-3 Stiele Dill
- \* 1 Stil Petersilie
- \* 500 ml Buttermilch
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Die Gurke fein raspeln. Die Zwiebel fein hacken. Kräuter und Zitrone dazugeben und gut würzen. Mit dem Zauberstab pürieren. Dann die Buttermilch dazu geben, nochmals kurz pürieren und kalt stellen.

Mit etwas Dill verziert servieren. An heißen Tagen sehr erfrischend.

---

## Gurken-Kräuter-Dipp

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* 2-3 Stiele Dill
- \* 1 Stil Petersilie
- \* 3 EL Mayonnaise
- \* 150 g Naturjoghurt
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Gurke grob raspeln und ein bisschen mit beiden Händen ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Staudensellerie, Radieschen und Möhren schmecken gut zu diesem Dipp. Auch eine Scheibe Pumpernickel ist dazu sehr lecker.

---

## Blumenkohl mit Currydipp

- \* 1 Blumenkohl
- \* 150 ml Sahne
- \* 250 g Naturjoghurt
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Butter

Blumenkohl aufrecht in leicht gesalzenem Wasser stehend sieben Minuten garen. Die Röschen abschneiden und auf einer Platte anrichten. Sahne mit Currypulver und etwas Salz steif schlagen, dann Olivenöl und Joghurt vorsichtig einarbeiten und abschmecken. In eine kleine Schüssel geben und mit dem Blumenkohl servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln mit etwas Butter.

---

## Blumenkohl-Reis-Pfanne (vegan)

- \* 500 g Blumenkohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Paprika
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 TL Koriandersamen
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 50 ml Apfelsaft
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz
- \* 200 g Naturreis

Den Reis in entsprechend Flüssigkeit ca. 40 Minuten garen. In der Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrücktem Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe dazu gießen, mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 10 Minuten bissfest garen. Mit ein bisschen Salz abschmecken.

Gemüse auf dem Reis anrichten und sogleich servieren.

---

## Aprikosenbutter

- \* 150 g reife Aprikosen
- \* 1 Knoblauchzehe gepresst
- \* 250 g Butter
- \* 2 TL Kräutersalz  
Mühlenpfeffer, 1 TL Rosmarin
- \* 1 EL Waldhonig
- \* halbe Orange und halbe Zitrone

Butter mit dem Mixer schaumig rühren. Aprikosen halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch pressen, Rosmarin hacken und von der Orange und Zitrone die Schale abreiben. Alles zusammen mit dem Honig und dem Kräutersalz gründlich vermengen und mit Mühlenpfeffer abschmecken.

Passt gut zu Brot und zu gegrilltem oder gebratenem Gemüse.

---