

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 •

• 25. Kalenderwoche 2014 - 16.06. - 21.06. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	230g	340g	500g	510g	960g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien			200g	400g	400g
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland				1x	2x
Schlangengurke, Demeter, Deutschland		1x	1x	2x	2x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eisbergsalat, 500g Strauchtomaten, 1 Chinakohl, 1 Kohlrabi, 1 Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland	400g	400g	470g	780g	1440g
Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Spanien		1x	1x	1x	1x
Aprikose Robada, kbA, Spanien			500g	500g	500g
Pfirsich gelb, Demeter, Spanien			400g	500g	600g
Nektarine gelb, Demeter, Italien				500g	500g
Pflaume Red Beauty, Demeter, Spanien	200g	300g	400g	500g	500g

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

Brote der Woche:



Graubrot frei geschoben

Zutaten: 70% Weizen1050, Roggen, Roggen1050, Hefe, Sauerteig, Meersalz, belebtes Wasser

750 g
anstatt 2,49 €
1,99 €



Wurzl Tomate + Wurzl Olive

Zutaten: Weizenmehl 1050, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe

anstatt 2,29 €
1,79 €

Wurzl Olive: Weizenmehl 1050, Oliven, italienische Kräuter, Hefe
jeweils 300g

anstatt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Dinkel, Sesam, Leinsaat, Sauerteig und Hefe

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

WEINPROBE bei Momo am 18.Juni, am Abend vor dem Feiertag.

In unserem Bistro erwarten Euch Momos Weinfée Jürgen sowie Weinexperte Andreas Schmiedberger. Die Nasen werden sich in internationalen Aromen, die Gespräche in vielerlei Themen vertiefen. Dazu servieren wir ein paar mediterrane Häppchen.
Kosten: 15 Euro, mit Kundenkarte 10 Euro. Anmeldungen verbindlich und vor allem zügig, per Telefon oder mail. WM-Fußballspiel findet an diesem Abend Chile vs Spanien statt, zur Information. Also uninteressant ;-)

!!! Feiertag am Donnerstag 19.Juni !!!

Jetzt aber - der letzte Feiertag bis zum 3.Oktober. Mit den üblichen Konsequenzen, die **BESTELLFRISTEN** werden **gekürzt**, viele **TOUREN EINEN TAG VORVERLEGT**. Details zu den Touren im Momoshop auf der Startseite. - bitte wenden -

Geeistes Gurkensüppchen -Für heiße Sommertage!

- * 1 Schlangengurke
 - * 1 Bund Dill
 - * 500g Naturjoghurt
 - * 4 EL Sahne
 - * Kräutersalz, Mühlenspeck
- Von der Gurke vier Scheiben abschneiden und für die Dekoration zur Seite legen. Den Rest grob würfeln, Dill grob hacken und alles zusammen mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe für etwa 1 Stunde in das Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren noch einmal durchrühren und eventuell nachwürzen. Mit einer Gurkenscheibe dekorieren. Sollte die Zeit zum Kühlen fehlen, einfach zwei Eiswürfel mit in die Suppenschale geben.
-

Gazpacho

- * 700 g Tomaten
 - * halbe Salatgurke
 - * 1 Paprika
 - * halber Bund Frühlingszwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehe
 - * guten Schuss Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprika scharf u. süß
 - * 2 Scheiben Vollkornbrot
- Tomaten im Mixer mit grob gehackten Bundzwiebeln, Gurke, Paprika, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen pürieren. Pikant abschmecken. Suppe mit in heißem Olivenöl gebräunten Brotwürfeln servieren.
- Wer möchte, kann die Suppe auch mit etwas Tomatenpassata ergänzen. Anstatt Brotwürfel schmeckt dazu auch ein Baguette z.B. von Laib&Seele.
- Diese Suppe schmeckt kalt und warm. Auch als Soße für Nudeln sehr lecker.
-

Chinakohl-Apfel-Gemüse

- * 1 Chinakohl
 - * 250 g Zwiebeln
 - * 300 g Äpfel
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 6 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Salbei
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * 3 EL Sesam
 - * 1 EL Zitronensaft
- Chinakohl säubern und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach etwas Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart, den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.
-

Frischer Aprikosenkompott

- * 250 g Aprikosen
 - * 150 ml Orangensaft
 - * 2 EL Honig
 - * 1 Zimtstange
- Aprikosen drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Mit Orangensaft, der Zimtstange und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zimtstange heraus nehmen und das Kompott am besten warm mit einem frischen süßen Brötchen genießen!
-

Frühstücksbrötchen (ca. 18 Stück)

- * 500g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel z.B., gern auch 100g Buchweizenanteil)
 - * 1 TL Meersalz
 - * 1 Würfel Hefe
 - * 1 S-Ei
 - * 80g Butter
 - * 250ml warmes Wasser
 - * verschiedene „Bedeckung“ (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam, Leinsaat, Mohn)
- Hefe im warmen Wasser auflösen (nicht zu heiß, da sonst die aufgehende Kraft der Hefe zerstört wird). Mehl mit Salz verrühren. Ei und Butter dazugeben. Langsam die Flüssigkeit zugießen und mit dem Knethaken ca. 10 Minuten gut verkneten. Es sollte sich ein leichter Teigkloß bilden. Diesen abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Dann kleine Bälle mit zwei Esslöffeln abtrennen (mit den Händen geht das auch prima, diese aber immer wieder mit Wasser befeuchten. Teig klebt sonst zu sehr fest). Diesen Ball kurz in ein Schälchen mit Wasser tauchen und dann in eine Schale mit Sesam oder Mohn oder... Auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten backen. Das Brötchen sollte hohl klingen, wenn Sie von unten drauf klopfen.

Falls Sie süße Brötchen backen möchten, fügen Sie 80g Honig hinzu. Gern auch Rosinen und/ oder Nüsse.
