

Bioladen Momo e.K.
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-2o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 26. Kalenderwoche 2014 - 18.06. - 28.06. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	2x
Zucchini, Demeter, regional	330g	600g	600g	600g	700g
Fenchel, Bioland, Deutschland	300g	350g	350g	350g	350g
Schlangengurke, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Artischocke weiß Camus, kbA, Frankreich			1x	2x	2x
Aubergine, kbA, Spanien				300g	700g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		420g	340g	1000g	1580g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Salat Eichblatt grün, 340g Zucchini, 700g Fenchel, 2x Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	400g	530g	750g	1000g	1300g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	210g	310g	460g	600g	650g
Pflaumen black Spendor, Demeter, Spanien		300g	400g	550g	600g
Nektarine gelb, kbA, Spanien				500g	760g
Wassermelone mini, kbA, Spanien			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Hefe, Backferment

1000 g
anstatt 4,59 €
3,80 €



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

Roggen fein frei geschoben

Zutaten: Roggen, Sauerteig

1000 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Informationen zu Fenchel:

Fenchel ist in Vorderasien beheimatet. Die alten Ägypter verehrten ihn als Heilpflanze, die Römer der Antike benutzten ihn als Kult- und Salatpflanze und die Griechen für mythische und medizinische Zwecke. Bereits im Mittelalter wurde Fenchel in Südeuropa als Gemüsepflanze kultiviert. Bei uns hatte er anfangs nur als Gewürz und heilsamer Tee Bedeutung. Die Fenchelknolle hat gerippte, fleischige Blätter von weißer Farbe und intensiv grüne, gefiederte Blätter. Der Geschmack ist knackig, frisch, sehr würzig, leicht süßlich und nach Anis schmeckend. Fenchel wird roh als Salat oder gekocht, gratiniert oder gebraten als Beilage verzehrt. Das zarte Fenchelgrün würzt helle Soßen, Kräuterbutter und Mayonnaise. Da es bei kleinen Knollen schade ist, die äußeren Blätter zu entfernen, werden diese nur gut gewaschen und, falls sie schon etwas angetrocknet sind, mit dem Sparschäler ganz dünn abgeschält.

Gebratene Fenchelkartoffel

- * 600g Fenchel
 - * 600g Kartoffeln
 - * 2 EL Erdnussöl
 - * 1-2 TL Schwarzkümmel
 - * 1-2 TL Cayennepfeffer
 - * 1-2 TL Steinsalz
 - * und das Grün von der Fenchelknolle
- Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel putzen, Stiele und holzige Teile entfernen und in 2cm große Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kümmel ganz kurz anrösten. Kartoffeln und Fenchel dazu geben und einige Minuten anbraten. Cayennepfeffer zugeben und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen. Hin und wieder umrühren. Salz und Fenchelgrün dazu geben und nochmals 5 Minuten schmoren.

Weitere Fenchelrezepte auf: bioladen.com, -> **Rezepte**. Ein Klick lohnt sich!

Griechischer Tomatensalat

- * 500g Tomaten
 - * 2 Zwiebeln
 - * Meersalz
 - * 5 milde Peperoni
 - * 1 TL frisch gehackte Minzblätter
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Saft von 1 ½ Zitronen
- Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Salz über die Zwiebeln streuen und diese 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebeln kräftig mit der Hand ausdrücken. Die Zwiebeln über die Tomaten legen. Peperoni waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Minzblätter drüber streuen. Für die Soße das Öl mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Alles über die Tomatenmasse geben und gut vermischen.
- Ergänzt werden kann der Salat mit Zugabe einer geraspelten Gurke. Auch gern mit 2-3 Knoblauchzehen und Rosenpaprikapulver.

Zucchinifladen orientalisches

- * 500g Zucchini
 - * 2 Eier
 - * 4 EL fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 2 EL frisch gehackte Petersilie
 - * 1 TL frisch gehackte Minzblätter
 - * 1 EL frisch gehackter Dill
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 TL Rosenpaprikapulver
 - * Olivenöl
- Zucchini mit einem Gemüsehobel fein reiben. Mit den Eiern, Mehl und Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe beifügen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Zucchiniportionen portionsweise in die Pfanne geben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten zwei Minuten braten. Anschließend die Fladen auf Küchentrepp legen, damit das Fett etwas abtropfen kann.

Oliven-Rosmarin-Fladen

- * 500g Weizen fein gemahlen
 - * 1 Würfel Hefe
 - * 350ml lauwarmes Wasser
 - * 3 EL frische oder getrocknete Rosmarinnadeln
 - * 1 TL Kräutersalz
 - * 100g Olivenöl
 - * ca. 25 schwarze entsteinte Oliven
- Hefe in Wasser auflösen. Mit 2 EL Rosmarin (etwas zerhacken), Kräutersalz und 80g Olivenöl zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen, leichten Teig kneten. Ca. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig in 6-8 Kugeln teilen und jeweils einen Fladen formen, ca. 1cm dick auswalken. Die Fladen auf ein Backblech geben und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, dem restlichen Rosmarin bestreuen und mit halbierten Oliven belegen (beides leicht festdrücken). Nochmals ca. 15-20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 210-220°C ca. 15-20 Minuten backen.
- Passt wunderbar zu dem Tomatensalat!