

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
- Bistro - 97 37 9503

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

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 28. Kalenderwoche 2014 / 07.-12.Juli •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter regional			1 Stück	1 Stück	2 Stück
Schlangengurke, Demeter Deutschland		1 Stück	1 Stück	2 Stück	2 Stück
Strauchtomate, Bioland Deutschland	330g	500g	700g	1Kilo	1,6Kilo
Zucchini, Demeter Deutschland	500g	500g	500g	500g	1Kilo
Möhren, Bioland Deutschland				1Kilo	1Kilo
Spitzkohl, Bioland Deutschland			1 Stück	1 Stück	1 Stück

Regio-Kiste für diese Woche: 1 Salat, 1 Gurke, 1 Spitzkohl, 500g Zucchini, 700g Strauchtomate

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1Kilo	1Kilo
Apfel Pilot, neue Ernte, Bioland Italien		500g	750g	750g	1Kilo
Rote Johannisbeere, Demeter Deutschland			250g	250g	250g
Aprikosen Roussillon, Demeter Frankreich				555g	555g
Nektarine gelb, Demeter Spanien	340g	340g	450g	450g	900g
Pflaume Gelb, Demeter Spanien	200g	300g	400g	400g	800g

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

Brote der Woche:



Knusperkern Kastenbrot

Zutaten: Roggen & Weizen, viele Saaten, Hefe & Sauerteig

500g **2,50** statt 2,99€



Baguette Spitz

Zutaten:
Weizenmehl 1050er,
Roggenmehl 1050er,
Hefe & Sauerteig
300g

anstatt 2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten

Kastenbrot, w.d.N.s.s.

Zutaten: Roggen- Vollkorn,
fein gemahlen, Sauerteig,

750 g
anstatt 3,99 €
3,39 €

Salat der Woche

Eichblatt- oder Eichenlaubsalat, der seinen Namen wegen der Form seiner langen, schmalen und gezackten Blätter erhielt, ist mit Endivien verwandt, ist im Geschmack aber kaum bitter, nur kräftiger als Kopfsalat, mit leichter Haselnussnote.

Es gibt ihn in hell- wie dunkelgrünen Varianten und auch mit roter Färbung.

Eichblattsalate bezeichnet man auch als Schnitt- oder Pflücksalate, da sie, im Gegensatz zu den „Kopf“-Varianten, keinen solchen bilden sondern einzelne Blätter. Wer selbst Salate anpflanzt weiß diese Eigenheit zu schätzen, denn es können, ganz nach Bedarf, einzelne Blätter geerntet werden, die sogar mehrfach nachwachsen.

Eichblattsalat ist von sehr zarter Konsistenz, sodass er nach dem Einkauf schonend gehandhabt und schnell verbraucht werden muss, und er fällt schnell zusammen. Er sollte so spät wie möglich mit der Salatsauce vermischt werden. Sein feiner, zarter Geschmack und seine Farbe machen ihn zum idealen Partner für Salatkombinationen.

bitte wenden ->

Eichblatt küsst Himbeere

- * kleiner oder halber Eichblatt
- * 300g Möhrchen
- * 1 Bund Radieschen
- * 150g Himbeeren
- * 200g Mozzarella
- * 2EL Walnussöl,
- * 3EL Himbeeressig,
- * 2EL angerührte Brühe
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Den Salat waschen, trockenschleudern, zupfen, auf den Tellern verteilen.
Möhren raspeln, Radieschen scheiben, Mozzarella würfeln, zusammen auf dem Eichblatt verteilen.
Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und - erst kurz vor dem Servieren - über den Salat geben.
Dazu geröstetes Wurzelbaguette reichen...
und schon sind alle Probleme auf fernen Planeten.

Italien ist doch Weltmeister

- * 2,3,4 Tomaten
- * 1 Zwiebelchen
- * 1 Gürkchen
- * was scharfes, frische Peperoni, sonst getrocknete
- * Meersalz, Oregano, und natürlich
- * 3,4,5EL Olivenöl

Tomaten spalten, Zwiebeln würfeln, Gurke in nicht zu kleine Stücke stifteln. Zwiebel vorher schälen, is` doch klar, Gurke NICHT schälen, das wäre Vergeudung.
Peperoni mit (scharf) oder ohne Kerne (mild) schnibbeln, alles zusammenrühren, kräftig abschmecken, lange ziehen lassen.
Esslöffelweise auf Bruschetta oder Focaccia genießen und -wenn sie auch kein Fußballspielen können- DAS können die Italiener.

Wraps - Fingerfutter

- * 4 Tomaten
- * 2 Kugeln Mozzarella
- * 1 Händchen Rucola
- * 1 rote Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 EL Balsamico-Essig
- * 8 größere Salatblätter

Wraps - von englisch „einwickeln“ - sind Teigfladen. Die kann mann/frau selber machen (Mehl, Wasser, Salz, Schuss Öl, Backpulver, Zeit) oder einfach bei Momo kaufen ;-)
Hier ist die FÜLLUNG dazu.
Salatblätter sind die Unterlage, die kommen zuunterst auf den fertigen Wrap. Öl und Essig separat mit einer Gabel cremig schlagen, alles andere schön klein schneiden, vermischen. Auf die Blätter auf den Wraps verteilen und „wrappen“.

Spitzkohl ist verwandt mit Weißkohl, aber lange nicht so „kohlig“, sondern die zarteste Variante. Da beim Wachsen weder Sand noch Erde eindringen können, muss er nicht gewaschen werden (nur die äußere Hülle entfernen).

Spitzkohlsalat fruchtig

- * 1 kleiner Spitzkohl
- * 1 rote Paprika
- * 6 mittelgroße saure Gurken
- * 1 großer Apfel
- * 1/2 Bund Petersilie
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Balsamico bianco
- * 1 TL Agavendicksaft
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
Paprika in feine Streifen, Gurken in schmale Scheiben schneiden.
Apfel würfeln und Petersilie hacken.
Mischen, mischen.
Kurz vor dem Servieren das Dressing aus Öl, Essig, Dicksaft und Gewürzen über den Salat geben.