

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
 o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

32. Kalenderwoche 2014 / 04.08.-09.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	750g	750g
Tomaten rund, Bioland aus Bornheim	180g	360g	1110g	1170g	1280g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	2x	3x
Porree, Bioland, Deutschland				600g	600g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eichblatt grün, 500g Möhren, 1100g Tomaten, 1 Gurke, 1 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1080g
Apfel Summer Free, kbA, Italien				790g	1000g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland			250g	250g	250g
Honigmelone, Cantaloupe, kbA, Spanien		1x	1x	1x	1x
Zwetschgen, Demeter aus Meckenheim	250g	250g	500g	1000g	1000g
Nektarinen gelb, kbA, Italien	320g	320g	570g	570g	1000g

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

Wieder da: Heidelbeeren im 1-Kilo-Körbchen / ca. 10 Euro

Brote der Woche:



Pflaume Walnuss frei geschoben
 Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen 550, belebtes Wasser, Pflaumen, Walnüsse, Hefe, Natursauer, Meersalz
 500g
 anstatt 3,29 €
2,80 €



WurzelWalnussBaguette
 Zutaten: Weizen1050, Walnüsse, Hefe, Wasser, Meersalz
 500g
 anstatt 3,89 €
3,29 €



Roggen fein frei geschoben
 Zutaten: Roggen, Sauerteig
 1000g
 anstatt 4,49€
3,99 €

Salat der Woche

- * halber Eichblatt
- * 4 Tomaten
- * 1 Kohlrabi
- * handvoll Oliven
- * 1 Zitronenscheibe
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * wer hat, frische Kräuter
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz

Eichblatt säubern und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln, Kohlrabi fein raspeln und Oliven halbieren. Die Zitronenscheibe mit Rand in klitzekleine Stückchen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis es leicht duftet. Kräuter fein hacken. Mit Olivenöl und Balsamico begießen und alles gut mischen. Mit einer Prise Meersalz abschmecken.

Erfrischend kühle Tomatensuppe

* 500 g Tomaten	Peperoni aufschneiden und die Trennwände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. Korianderblätter abzupfen, Gurke abspülen und klein schneiden. Alles zusammen mit den geviertelten Tomaten im Mixer pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken und kühl stellen. Sahne mit etwas Paprikapulver steif schlagen. In kleinen Schüsseln mit einem Klecks Sahne, und darin ein Korianderblättchen dekoriert, servieren.
* halbe rote Peperoni	
* halber Bund Koriander	
* 200g Schlangengurke	
* Meersalz, Mühlenpfeffer, Tabasco, Paprika	
* 200 ml Sahne	

Kohlrabi mit Petersiliencreme

* 2 Kohlrabi	Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit an den Kohlrabi die Blätter abreißen und an Seite legen. Kohlrabi in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Stifte schneiden. Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und beiseite stellen. Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben und den Kohlrabi 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben und weitere 2 Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann die Petersilie untermischen. Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen und abgeriebener Zitronenschale auf das Gemüse streuen und servieren.
* 200 g Möhren	
* 1 Zwiebel	
* 500g Kartoffeln	
* 1 EL Sonnenblumenkerne	
* 1 EL Butter	
* etwas Olivenöl	
* 1 TL Honig	
* 2 EL Gemüsebrühe	
* etwas Zitronensaft	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* 100 g Sauerrahm	
* fein gehackte Petersilie	
* etwas abgeriebene Zitronenschale	

Frisches Nektarineneis

* 300g Nektarinen	Nektarine halbieren, entkernen und klein schneiden. Zehn Minuten mit dem Orangensaft und Honig köcheln lassen. Pürieren und sehr gut abkühlen lassen. Sahne mit der Vanille steif schlagen. Eiweiß ebenfalls steif schlagen und zur Sahne geben. Die Pfirsichmasse, Joghurt und Eigelb verrühren und unter die Sahne-Eiweiß-Masse heben. Mindestens drei Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Vor dem Servieren 10 Minuten auftauen lassen.
* 100ml Orangensaft	
* 2 EL Honig	
* 250g Flaschen-Demeter-Sahne	
* halber TL Vanillepulver	
* 150g Naturjoghurt	
* 1 Ei	

Jede Saison wieder: Pflaumenkuchen

* 1-2 kg Pflaumen	Pflaumen halbieren (aber nicht ganz durchschneiden), den Kern entfernen und dann die zwei aneinanderhängenden Hälften jeweils einmal einschneiden. So haben Sie eine Pflaume mit vier „Zipfeln“. (Wenn der Pflaumenkuchen richtig saftig sein soll, müssen viiiiele Pflaumen drin stecken. Daher nehme ich 2 kg Pflaumen. Sie kommen auch mit 1 kg aus... - ist halt Geschmackssache.) Das Mehl in eine Schüssel füllen und eine Kuhle rein machen. Die Hefe in dem warmen Wasser auflösen und dann zusammen in diese Kuhle gießen. Langsam nach und nach verrühren. Mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zugeben, Honig und Salz und alles gut mit einem Handrührgerät verkneten, bis sich ein schöner Kloß gebildet hat. Diesen auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Der Teig sollte ca. einen halben cm dick sein. Nun die Pflaumen aufrecht in den Teig stecken. Umso dichter, umso saftiger der Kuchen. Im Backofen auf 200° ca. 30 Minuten backen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Kuchen servieren.
* 750 g fein gemahlenes Vollkornmehl	
* 1,5 Würfel frische Hefe	
* 375 ml lauwarmes Wasser	
* 3 EL Honig	
* 120 g Butter	
* Prise Meersalz	
* 500 ml Sahne	
