

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 •

33. Kalenderwoche 2014 / 11.08.-16.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland		400g	400g	400g	640g
Buschbohne, Demeter, Deutschland				600g	980g
Zuckermais, Bioland, Deutschland		1x	2x	3x	3x
Knollensellerie mit Grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	330g	350g	650g	810g	950g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					1x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eichblatt rot, 400gMöhre PurpelHaze, 2 Zuckermais, 1 Sellerie mit Grün und 650gStrauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			650g	750g	1000g
Apfel Akane, Demeter, Deutschland	350g	490g	680g	680g	820g
Trauben Sublima, kbA, Italien		350g	700g	700g	790g
Wassermelone, Demeter, Deutschland				1x	1x
Zwetschgen Cacaks, Bioland, Deutschland	320g	320g	580g	580g	790g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland					250g

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

Brote der Woche:



Roggen-Seele Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sonnenblumenkerne, Meersalz, belebtes Wasser, Sauerteig
1000g
anstatt 4,69 €
3,80 €



WurzelWalnussBaguette

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



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Hirse, Hafer, Gerste, Sauerteig und Hefe
750g
anstatt 4,59€
3,99 €

Bitte Vormerken: Stadtfest in Beuel am Sonntag 7. September

Bringt die Blagen mit und gebt sie an der Hüpfburg, beim Kinderschminken oder Glücksrad ab, genießt ein Gläschen Bio-Federweißer unseres Lieblingswinzers Uwe Weber von der Mosel, dazu frisch gebackenen Quiche von Laib & Seele, all dies bei Musik von der Momo-Bühne die alles andere als den Namen Mainstream verdient,.....

Salatburger mit gerösteten Zwiebelringen (2 Personen)

- * halber Salat
- * 4 Tomaten
- * 2 Möhren
- * 4 Zwiebeln
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Butter
- * Aioli von BioVerde (Kühlregal)
- * 4 Scheiben Vollkornbrot

Den Salat in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Möhren fein raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Diese in Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Das Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen. Aioli etwas großzügiger auf dem Butterbrot verteilen. Die Salatblätter auf dem Brot verteilen, darauf die Tomatenscheiben. Diese salzen und pfeffern. Auf die Tomaten die fein geraspelten Möhren verteilen. Zum Schluss die gerösteten Zwiebelringe obenauf.

bitte wenden ->

Linsen-Tomaten-Salat

- * 250 g Berglinsen
 - * 600 g Tomaten
 - * 1 rote Zwiebel
 - * 5 EL Tomatenpesto von TerraSana (ist etwas teurer, aber schmeckt großartig!)
 - * großzügig Olivenöl, etwas mäßiger Balsamico
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Die Linsen mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Linsen mit dem Pesto, Olivenöl, Balsamico, Zwiebel und den Gewürzen vermischen. Etwas durchziehen lassen. Am Schluss die Tomaten unterheben. Wer hat, mit frischen Kräutern garniert servieren. Auch am nächsten Tag noch köstlich!
-

Tomatensalat mit Roquefortdressing

- * 1 Salat
 - * 200 g Tomaten
 - * 50 g Roquefortkäse
 - * 150 g Naturjoghurt (Bollheim)
 - * 1 EL Apfelessig
 - * 8 EL Olivenöl
 - * Meersalz oder Tomatensalz
- Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Meersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen träufeln.
-

Maispuffer mit Tomatendipp

- * 2 Maiskolben
 - * 5 Tomaten
 - * 150g Gouda
 - * 1 EL Vollkornmehl
 - * 6 EL Sahne
 - * 200ml Saure Sahne
 - * halber TL Weinsteinbackpulver
 - * 50g Polenta
 - * Meersalz
 - * 3 S-Eier
 - * 2 Frühlingszwiebeln
 - * Olivenöl zum Braten
 - * Cayennepfeffer
- Für die Puffer Polenta, Mehl, Backpulver und Salz verrühren. 6 EL Sahne und Eier verquirlen und mit der Polentamischung vermengen. Die Körner von den Maiskolben schneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen. Das Grün klein schneiden und für den Dipp verwenden. Das Weiße würfeln und den Käse zerkleinern. Zwiebeln, Käse und Mais unter den Teig rühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen zu je 2 EL in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen.
- Für den Dipp die Tomaten entkernen und würfeln. Mit der sauren Sahne vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Zwiebelgrün untermengen und mit den Küchlein anrichten.
-

Selleriegratin mit Möhren

- * 400g Sellerie
 - * 300g Möhren
 - * 1 großer Apfel
 - * 1 Bund Petersilie
 - * 75g gehackte Erdnüsse
 - * 3 Eier
 - * 3 EL geriebenen Käse
 - * 125ml Sahne
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
 - * 1 EL Butter
 - * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- Die Sellerieknolle und die Möhren gründlich abbürsten. Die Sellerie halbieren und die Möhren im Ganzen bissfest garen. Nach dem Abkühlen in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. Petersilie fein hacken. Alles in einer gebutterten Auflaufform mit den Nüssen mischen, die Gewürze begeben. Eier, Sahne, Käse und Zitronenschale verquirlen und darüber gießen. Das Ganze bei 220°C ca. 30 Minuten goldgelb überbacken.
-

Frucht-Fondue

- * 250 g Speisequark
 - * 100 ml Sahne
 - * Saft einer Zitrone
 - * 3 EL Honig
 - * 3-4 EL Haferflocken
 - * frisches Obst, z.B. Apfel, Banane, Traube, Erdbeere
- Aus Quark, Sahne, Zitronensaft, Honig und Haferflocken eine Creme rühren und in eine bunte Schüssel oder aber noch besser, in eine ausgehöhlte Melone füllen. Obst auf Holzspieße aufspießen und in die Creme tauchen. Für Schokofans kann auch 1 TL schwach entöltes Kakaopulver in die Quarkmasse untergerührt werden. Für die Erwachsenen schmeckt es auch sehr lecker mit einem kleinen Schuss Rum.
-