

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

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

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

34. Kalenderwoche 2014 / 18.08.-23.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	140g	390g	450g	820g	1000g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2x	3x	4x
Mangold grün, Demeter, Deutschland				830g	1000g
Paprika grün, Demeter, Deutschland		510g	510g	540g	760g
MiniGurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Cocktailtomate, Bioland, Deutschland			370g	370g	530g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Kopfsalat, 450g Möhren, 2 Zuckermais, 510g grüne Paprika, 1 MiniGurke, 370g Cocktailtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Collina, Demeter, Deutschland	290g	520g	720g	860g	860g
Trauben Red Globe, kbA, Italien			560g	890g	940g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien		1x	1x	1x	1x
Zwetschen Hanita, Demeter, Deutschland	430g	430g	430g	860g	860g
Birne Williams, Demeter, Deutschland			500g	500g	840g
Nektarinen gelb, kbA, Italien				300g	600g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Leinsaat, Sesam, Natursauer, Hefe, Meersalz

1000g
 anstatt 4,69 €
3,80 €



WurzelWalnussBaguette

Zutaten: Weizen1050, Walnüsse, Hefe, Wasser, Meersalz

500g
 anstatt 3,89 €
3,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggenkasten Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkorn (fein gemahlen), Sauerteig

750g
 anstatt 3,99 €
3,39 €

Erfrischender Gurkensaft (für zwei Personen)

- * 1 Minigurke
- * 60g Walnusskerne
- * 1 Knoblauchzehe
- * je 2 Stängel Dill und Petersilie
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Becher Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Gurke grob hacken und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Zauberstab pürieren. Eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen und mit Baguette servieren.

bitte wenden ->

Türkischer Möhren-Walnuss-Salat

- * 500g Möhren
- * 125g Walnusskerne
- * 5 EL Olivenöl
- * 1 TL Pfeffer, Meersalz
- * 1 TL Rosenpaprikapulver
- * 2 TL Kreuzkümmel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 125g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gehackte Petersilie
- * Saft einer halben Zitrone

Die Möhren fein reiben. Walnüsse hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin 2-3 Minuten leicht anbraten. Dann die Walnüsse und die Gewürze zugeben und alles 2-3 Minuten braten und dann erkalten lassen. Knoblauch schälen, in den Joghurt pressen und verrühren. Dann die Joghurtmischung zu den Möhren geben. Salat mit Petersilie bestreuen und servieren.

Quinoa mit Sommergemüse

- * 3 Tomaten
- * 200g Paprika
- * 2 Maiskolben
- * halbe Gemüsezwiebel
- * je 2 Stängel Rosmarin und Bohnenkraut
- * 250 g Quinoa
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 6 EL Olivenöl
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe. Die Tomaten achteln und den Maiskolben mit einem scharfen Messer entkörnen. Blättchen von Rosmarin und Bohnenkraut abzupfen. Quinoa in der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Mais, Tomaten und Paprika mit Rosmarin und Bohnenkraut dazu geben und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen. Leicht köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Quinoa mit einem Eiskugelformer (wenn vorhanden) ein Bällchen auf dem Teller portionieren und mit Gemüse umrunden.

Mangold mit Fetakäse

- * 600 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * handvoll Mandelstifte
- * Meersalz, Pfeffer, Oregano
- * ca. 300 g Fetakäse

Mangold waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Den Mangold zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Mangold geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mitgaren. Dazu passt Vollkorn-Basmatireis.

Pflaumen-Chutney

- * 1 kg Pflaumen
- * 1 rote Zwiebel
- * 2 cm Ingwer
- * 1 Knoblauchzehe
- * 5 EL Wasser
- * 2 EL Balsamico Essig
- * 3 EL Portwein
- * 4 EL Honig
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 Sternanis, 1 kleines Stück Zimt, 1 Nelke, 3 Pimentkörner, Prise Chili
- * abgeriebene Schale einer Zitrone

Die Pflaumen entkernen und klein würfeln. Zwiebel in ganz kleine Würfel hacken, ebenso den Ingwer und die Knoblauchzehe. Wasser mit Balsamico, Portwein und Honig aufkochen. Pflaumen, Zwiebel und die Gewürze dazu geben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen - rühren nicht vergessen, da es sonst ansetzen kann. Evtl. mit einer Prise Salz abschmecken und heiß in sauber ausgespülte Gläser füllen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen.

Apfel-Zimt-Porridge

- * 250 g Äpfel
- * 200 g Hafer geflockt
- * 50 g Sonnenblumenkerne
- * 50 g Rosinen
- * 400 ml Apfelsaft
- * 200 ml Sahne
- * bisschen Honig und 1 EL Zimt

Hafer zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen im Saft einweichen. Nach einer halben Stunde die Äpfel in grobe Stifte raspeln und unterheben. Nach Bedarf Honig hinzufügen. Die Sahne mit dem Zimt steif schlagen. Die Sahne entweder auf den Porridge geben oder vorsichtig unterheben.