

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 •

35. Kalenderwoche 2014 / 25.08.-30.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Demeter, regional			1x	1x	2x
Brokkoli, Bioland, Deutschland	400g	400g	400g	800g	800g
Aubergine, Demeter, Deutschland			400g	500g	720g
Zucchini, Demeter, Deutschland	200g	400g	400g	800g	800g
Möhren, Demeter, Deutschland			500g	750g	750g
Paprika rot Freiland, Bioland, Deutschland		290g	350g	500g	850g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Batavia rot, 400g Brokkoli, 400g Aubergine, 400g Zucchini, 500g Möhren, 350g rote Freiland Paprika

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	2000g
Traube Sultana kernlos, kbA, Griechenland			550g	550g	1000g
Apfel Santana, Naturland, Deutschland		500g	500g	1000g	1150g
Birne Harrow Sweet, Demeter, Deutschland			500g	1000g	1000g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	500g	750g	820g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggen Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Natursauer, belebtes Wasser, Meersalz

1000g
anstatt 3,99 €
3,80 €



WurzelWalnussBaguette

Zutaten: Weizen1050, Walnüsse, Hefe, Wasser, Meersalz

500g
anstatt 3,89 €
3,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Saatensmischung, Sauerteig und Hefe

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Außerdem in der Aktion bei DLS: DalmatinerBrötchen für 0,75 € und ObstsalatSchnitte für 2,30 €
Neu bei Momo (ab September): Bruderhahn-Eier – siehe momosite

Salat der Woche

- * 1 Batavia
- * 3 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 1 Strunk vom Brokkoli
- * 1 Apfel
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz
- * 2 EL mittelscharfer Senf
- * 3 Hände voll Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne

Salat waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Strunk, Zucchini und Apfel grob raspeln. Olivenöl großzügig, etwas weniger Apfelessig über die Zutaten gießen. Mit einem halben Teelöffel Meersalz und Senf abschmecken.
Mit den Kernen bestreuen.

Kaltes Auberginenpüree

- * 2 mittelgroße Auberginen
- * 2 Tomaten
- * 1 grüne Paprikaschote
- * 2 grüne Peperoni
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * Meersalz, 1 TL Paprikapulver
- * 2-3 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen, Tomaten, Paprika und die Peperoni waschen, abtrocknen und 15 Minuten in den Backofen legen. Anschließend von allem die Haut abziehen. Alles so klein wie möglich hacken und mit dem Öl vermischen (oder Zauberstab). Die Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden und zum Auberginenpüree geben. Mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Buntes Backofengemüse mit Naturreis

- * 400g Auberginen
- * 400g Zucchini
- * 400g Kartoffeln oder Batate
- * 200g Paprika
- * 200g Brokkoli
- * 3 Zwiebeln
- * 5 Knoblauchzehen
- * 300g Naturreis
- * Olivenöl
- * Meersalz, Paprika, Kräuter der Provence

Naturreis aufsetzen. Auberginen und Zucchini in halbe Zentimeter Streifen schneiden. Paprika auch in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Brokkoliröschen vom Strunk trennen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch halbieren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen. Mit den Kräutern und Salz würzen. Großzügig mit Olivenöl begießen. Darauf achten, dass vor allem die Auberginen beidseitig mit Olivenöl bedeckt sind. Gut durchmengen (mit der Hand oder großem Löffel). Ein bisschen ziehen lassen und dann bunt gemischt auf das Backblech geben (besser zwei Backbleche benutzen). Muss nicht geschichtet werden, kann ruhig kreuz und quer liegen. Bei 200° ca. 30 Minuten backen. Mit der Gabel eine Stichprobe machen, ob es schon gar ist. Mit Reis und z.B. grünem Salat servieren.

Brokkolibratlinge mit Salat

- * 300g Brokkoli
- * 150g Möhren
- * 500g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 50g Speisequark
- * 100g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
- * Petersilie
- * Meersalz, Muskat, Pfeffer
- * Semmelbrösel zum Panieren
- * 100g geriebenen Bergkäse

Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu der Salat der Woche.

Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- * 600g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 400g Vollkorn-Penne
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 200ml Sahne
- * 40g Rosinen
- * 2 TL Curry
- * Meersalz, Cayennepfeffer
- * 1 EL Butter
- * 100ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und dem Brokkoli mischen.