

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 •

17. Kalenderwoche 2015 / 20.- 25. April

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bundzwiebeln, Demeter, regional			1x	1x	1x
Blumenkohl, kbA, Frankreich	1x	1x	1x	1x	1x
Salat Batavia rot, Bioland, regional					1x
Porree, Demeter, regional				540g	560g
Paprika rot, kbA, Spanien		280g	420g	510g	850g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1x	2x	2x
Chicoree, Demeter, Deutschland					

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Bundzwiebeln, 1x Batavia rot, 560g Porree, 350g Chicoree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	350g	410g	530g	1500g	2000g
Apfel Pinova, Naturland, regional	650g	650g	1000g	1680g	1850g
Birne Packham, kbA, Argentinien			670g	670g	670g
Kiwi, kbA, Italien			2x	4x	8x
Erdbeeren, kbA, Spanien		250g	250g	250g	500g
Zitrone, Demeter, Italien		1x	1x	2x	2x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Hefe, Sauerteig

1000g
anstatt 4,80 €
3,80 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Roggen 1150, Hirse, Hefe und Sauerteig

750g
anstatt 4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkorn fein gemahlen, Sauerteig

750g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 Salat nach Wahl
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 2 Möhren
- * 125g Naturjoghurt
- * 3 EL Apfelessig
- * 5 EL Olivenöl
- * etwas frischer Zitronensaft
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Salat putzen und klein schneiden. Möhren fein raspeln. Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Diese mit Joghurt, Apfelessig, Zitronensaft, Meersalz und frischen Pfeffer, sowie Olivenöl verrühren. Das Dressing mit dem Salat gut vermischen.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

Lauch-Möhren-Süppchen

- * 2 Stangen Lauch
- * 250g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1cm Stück Ingwer
- * Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlentpfeffer

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und 5 Minuten im heißen Olivenöl andünsten. Möhren und Lauch in feine Scheiben hobeln/schneiden und 3-5 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. 12-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebackene Sesamkringel (zum Süppchen)

- * 500g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * halber Würfel Hefe
- * 1 TL Meersalz
- * 2 EL Olivenöl
- * 50g Sesam

Hefe in 300ml Wasser (lauwarm) auflösen. Mit Salz und Öl in das Mehl einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Gegebenenfalls noch etwas warmes Wasser zufügen. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Teigmenge ungefähr verdoppelt hat (30-60 Minuten). Den Teig in vier Stücke teilen, zu Kringeln formen, leicht mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Sesam ein bisschen andrücken, damit er gut hält. Auf 250° im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.

Blumenkohl-Pfanne mit Naturreis

- * 500g Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Paprika
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL Koriandersamen
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Sojasoße
- * 50ml Apfelsaft
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 100ml Sahne
- * Meersalz
- * 300g Naturreis

Den Reis in entsprechend Flüssigkeit ca. 40 Minuten garen. In der Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrücktem Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe dazu gießen, mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 10 Minuten bissfest garen. Mit ein bisschen Salz abschmecken und der Sahne verfeinern. Gemüse auf dem Reis anrichten und sogleich servieren.

Blumenkohl mit Gorgonzolacreme

- * 1 Blumenkohl
- * 300g Möhren
- * 400ml Gemüsebrühe
- * 125ml Sahne
- * 100g Gorgonzolakäse
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 500g Kartoffeln nach Wahl

Blumenkohl im Ganzen säubern und Möhrchen klein schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Möhren hinein geben und den Blumenkohl aufrecht rein stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Flamme kochen, den Blumenkohl rausnehmen, kalt abschrecken und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und Käse hinein bröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Kartoffeln servieren.

Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
- * 250ml Sahne
- * 250g Naturjoghurt (von Bollheim)
- * etwas Vanille
- * 4 Kiwis
- * etwas Orangensaft
- * 1 TL Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen! Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).