

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 •

19. Kalenderwoche 2015 / 4.-9. Mai

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Chinakohl, Bioland, regional			1000g	1000g	1000g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland					1x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland					1x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	100g	100g	200g	500g	500g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	300g	340g	440g	860g	1000g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eichblatt grün, 1000g Chinakohl, 1x Rettich weiß, 1 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	2000g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500g	880g	900g	1000g	1720g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		450g	450g	450g	450g
Kiwi, kbA, Italien			3x	7x	7x
Honigmelone Galia, kbA, Marokko			1x	1x	1x
Birne Williams rot, kbA, Argentinien				790g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggen Fein Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen,
Natursauer 3 Stufen,
Meersalz, belebtes Wasser

1000g
anstatt 3,99 €
3,80 €



Dinkelmuschel frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050,
Dinkelsauerteig, Wasser, Salz,
Hefe

Neues Brot von L&S !

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,
Dinkel, Sesam, Leinsaat,
Sauerteig, Hefe

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Bitte vormerken: In der 20. KW (Vatertag / Woche vom 11.-16.Mai) wird wieder einen Tag früher geliefert (und entsprechend kürzere Fristen um die Bestellungen zu ändern).

Salat der Woche

- * 3 Fleischtomaten
- * 1 Apfel
- * halber Chinakohl
- * wer hat, 1-2 Möhren
- * Olivenöl, Essig, Sahne
- * handvoll geröstete Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Tomaten in Würfel schneiden. Den Apfel in feine Streifen hobeln, ebenso die Möhren. Den Chinakohl am Stück lassen und über eine Reibe sehr fein reiben. Alles großzügig mit Olivenöl und Essig übergießen. Ein kleinen Schuss Sahne dazu geben. Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten. Mit Meersalz und frischem Pfeffer abschmecken. Falls Sie noch Schnittlauch von letzter Woche haben, können Sie diesen klein geschnitten über den Salat streuen.

- bitte wenden -

Gefüllte Fleischtomaten

- * 6 Fleischtomaten
 - * 300g Frischkäse
 - * 100g Möhren
 - * 100g Apfel
 - * 30g Sesam
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel drauf legen und auf einer Platte anrichten. Dazu ein leckeres Brot mit Butter.
-

Chinakohl aus dem Backofen

- * 1 Chinakohl
 - * 400g Fleischtomaten
 - * 2 Paprika
 - * 200g Champignons
 - * 500g Kartoffeln
 - * 200g geriebenen Emmentaler
 - * 125g Schmand
 - * 125ml Sahne
 - * 2 Eier
 - * 1 EL Butter
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Oregano
- Chinakohl in Stiele und Blätter trennen und in jeweils 1 cm breite Streifen schneiden. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Chinakohl blanchieren: Stiele 10 Minuten, Blätter 5 Minuten. Gut abtropfen lassen. Gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne, Schmand, Eier, Salz, Pfeffer und Oregano miteinander verquirlen und über das Gemüse gießen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 45 Minuten backen.
-

Irishes Colcannon

- * 1 Chinakohl
 - * 500g mehlig kochende Kartoffeln
 - * 1 Stange Lauch
 - * 125ml Sahne
 - * 50g Butter
 - * 150g Räuchertofu
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- Die Kartoffeln 15 Minuten kochen und dann pellen. In der Zwischenzeit den Chinakohl vierteln und in grobe Streifen schneiden. In einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten dünsten, aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Den Lauch halbieren und in ca. 1/2 cm dicke Ringe schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, den vorgekochten Chinakohl und den Lauch zugeben und kurz anbraten. Die Kartoffeln zerstampfen und mit einem Schneebesen die erhitzte Sahne, die restliche Butter und die Gewürze unterschlagen. Grob mit dem Gemüse vermischen und mit angebratenen Räuchertofuwürfeln bestreuen.
-

Risotto mit Paprika und Zucchini

(vielleicht haben Sie noch von der letzten Gemüsebox etwas Zucchini übrig?)

- * 2 Paprika
 - * 2 Zucchini
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 50g Räuchertofu oder Speck von Werner
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 250g Milchreis
 - * 150g Frischkäse
 - * 1 L Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides mit einer grob gehackten Zwiebel und gewürfeltem Tofu (Speck) in Olivenöl anbraten. Fein gehackten Knoblauch und Reis dazu geben und dünsten, bis der Reis glasig wird. Gemüsebrühe tassenweise angießen und das Risotto unter fast ständigem Rühren garen, bis der Reis nur noch minimal Biss hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluss den Frischkäse unterrühren.
-

Joghurtkaltschale mit frischen Früchten

- * 400g frisches Obst nach Wahl
 - * 4 EL flüssigen Honig
 - * 500g Naturjoghurt
 - * 200g Sahne
 - * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
 - * 4-6 TL frischer Zitronensaft
 - * 2 Msp Koriander
- Obst waschen (etwas für Dekoration zurückbehalten) und würfeln und mit 1 EL Honig vermischen. Joghurt, Sahne, Zitronenschale und -saft, Koriander und dem restlichen Honig verquirlen. Obst unter das Joghurt heben und alles in eine schöne Schale füllen. Mit den zurück behaltene Obststücken garnieren.
-