

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

## 20. Kalenderwoche 2015 / . Mai

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Spargel weiß, Bioland, Deutschland			500g	500g	1000g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	1x
Bundzwiebel, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Zucchini, kbA, Spanien	200g	390g	780g	790g	790g
Paprika rot, Naturland, Spanien				380g	500g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1 Batavia rot, 500g Spargel, 1 Gurke, 1x Bundzwiebeln

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		1000g	1000g	1000g	2000g
Apfel Fuji, Bioland, Deutschland	380g	560g	510g	1020g	1570g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Honigmelone Charantais, kbA, Marokko				1x	1x
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	1x	1x	1x	1x	2x
Kiwi, kbA, Italien			6x	6x	6x

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

### Brote der Woche:



**Tausendkörner Brot** Kastenbrot  
Zutaten: Roggen, Weizen,  
Tausendkörnermischung,  
Natursauer 3 Stufen,  
Meersalz, belebtes Wasser  
1000g  
anstatt 4,80 €  
**3,80 €**



**Dinkelmuschel** frei geschoben  
Zutaten: Dinkel 1050,  
Dinkelsauerteig, Wasser, Salz,  
Hefe  
500g  
anstatt 3,99 €  
**3,49 €**  
**Neues Brot von L&S !**



**Vorgebirgs Roggenbrot** Kastenbrot  
Zutaten: Roggen, Sauerteig  
und Hefe  
1000g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Vatertag 14. Mai** – die Touren Dienstag bis Donnerstag werden wieder einen Tag früher geliefert und entsprechend sind die Fristen um die Bestellungen zu ändern KÜRZER, danke.

### Salat der Woche

- \* 1 Salat
- \* 1 Paprika
- \* 2 Zucchini
- \* 1 Apfel
- \* 1 Bällchen Mozzarella
- \* 4 EL Kürbiskerne
- \* 2 EL Apfelessig und Zitronensaft
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 1 TL Honig

Apfelessig mit Zitronensaft und Honig verrühren. Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, gegebenenfalls trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Paprika würfeln, Zucchini und Apfel stifteln. Salat auf Tellern verteilen und mit Mozzarellascheiben belegen. Zucchini, Apfel und Paprika mit dem Dressing vermischen und auf den Mozzarellascheiben verteilen. Zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen.

## Fruchtiger Linsensalat

- \* 125g braune Linsen
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* halbe frische Ananas
- \* 1 rote Paprikaschote
- \* 2 Bundzwiebeln
- \* 2 EL Weizenkeimöl (oder auch Olivenöl)
- \* 1 EL Apfelessig
- \* 2 EL Ananassaft
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- \* 1 Msp scharfes Paprikapulver

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika fein würfeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, ebenso das Grün und unter die abgekühlten Linsen mischen.

Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

---

## Zucchini-Nudel-Eintopf

- \* 400g Zucchini
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Paprika
- \* 1 Aubergine
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 500g Tomaten aus der Dose
- \* 2 Lorbeerblätter
- \* 1 TL Kräuter der Provence
- \* 150g Vollkornnudeln (z.F. Fussili)
- \* 3 EL Tomatenmark
- \* wer hat und möchte, einige Tropfen Bio-Tabasco
- \* Kräutersalz

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Zucchini, Paprika und Aubergine klein schneiden und mitdünsten. Brühe, Tomaten, Lorbeerblätter, Kräuter und Nudeln zugeben und etwa 12 Minuten kochen, bis die Nudeln gar sind.

Mit Tomatenmark, Tabascosoße und Kräutersalz abschmecken. Dazu ein Vollkornbrot mit Butter

---

## Spargel mit Tofubratling (für zwei Personen)

- \* 500g Spargel
- \* etwas Butter
- \* 1-2 EL feines Vollkornmehl
- \* 3 EL Schlagsahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 2 Eigelb
- \* 2 EL Sojasoße
- \* etwas Paniermehl
- \* 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)
- \* etwas Olivenöl

Den geschälten Spargel im Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

---

## Spargel mit Kartoffelcreme

- \* 1kg Spargel
- \* 250g mehlig Kartoffeln
- \* 1 Bund Frühlingszwiebeln
- \* 1 EL Kürbiskernöl
- \* Meersalz, frisch geriebene Muskatnuss
- \* 250g Ricotta
- \* 2 EL frischer Zitronensaft
- \* frisch gemahlener Pfeffer
- \* 3 EL geröstete Pinienkerne
- \* etwas Butter

Kartoffeln kochen und pellen. Den Spargel schälen und in ca. 3 Teile schneiden. In kochendem Wasser mit Salz und Butter in etwa 15 Minuten (nicht zu weich) garen. Vom Spargelwasser 250 ml aufheben. Kartoffeln darin pürieren. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Öl und Zitronensaft zum Kartoffelpüree geben. Ricotta fein zerkrümeln, zum Püree geben und kräftig abschmecken. Spargel auf vorgewärmte Teller legen, mit der Creme übergießen und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.