

**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 •

## 25. Kalenderwoche 2015 / 05. -20. Juni

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Fenchel, Biokreis, Deutschland					600g
Mini Gurken, Bioland, regional	1x	1x	1x	1x	2x
Cherrystrauchtomaten, Bioland, Deutschland	150g	280g	550g	820g	900g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Bundmöhren, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1 Eichblatt rot, 1 Mini Gurke, 550g Cherrystrauchtomaten, 1 Blumenkohl

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste					1x
Zitrone, kbA, Spanien	1x	1x	1x	2x	2x
Aprikosen, Demeter, Frankreich				410g	700g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	210g	680g	680g	800g	800g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien			670g	850g	850g

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

### Brote der Woche:



#### Powermax Brot Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe, Backferment, Meersalz, belebtes Wasser

1000g  
 anstatt 4,80 €  
**3,80 €**



#### Wurzel Walnuss frei geschoben

Zutaten: Weizen 1050, Walnüsse, Hefe, Salz

500g  
 anstatt 3,89 €  
**3,29 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Sauerteig

1000g  
 anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

### Salat der Woche

- \* halber Blumenkohl
- \* halber Eichblattsalat
- \* handvoll Cherrytomaten
- \* 3 EL schwarze Oliven ohne Stein
- \* handvoll Sonnenblumenkerne
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* 1 EL mittelscharfer Senf
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer hat, frische Kräuter aus dem Garten

Den Blumenkohl auf einer Gemüsereibe fein reiben (am besten den ganzen Blumenkohl festhalten und so über die Reibe reiben, bis die gewünschte Menge in der Schale ist). Salat in mundgerechte Stücke teilen. Cherrytomaten halbieren. Oliven halbieren. Sonnenblumenkerne unerhitzt dazu geben. Die restlichen Zutaten zu einer Soße verrühren und über den Salat gießen.

Gut vermischen und sogleich servieren.

- bitte wenden -

## Erfrischende Gurkenmilch

- \* 1 Gurke
- \* 1 kleine rote Zwiebel
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* je 2 Stiele Dill und Petersilie
- \* 500ml Buttermilch
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- \* handvoll Eiswürfel

Gurke fein raspeln. Zwiebel fein hacken. Kräuter ganz fein hacken. Zitronensaft und Gewürze zugeben und alles mit dem Zauberstab pürieren. Buttermilch zugeben und nochmals kurz auf kleiner Stufe vermischen und kalt stellen.  
Mit ein paar Kräuterblätter dekorieren und mit 1-2 Eiswürfel pro Glas servieren.

## Mal ein Rezept mit Fisch: Kartoffel-Gurkensalat mit Lachs und frischem Dill

- \* 400g Gurken
- \* 800g Kartoffeln
- \* 1 Bund Dill
- \* 100g Räucherlachs
- \* 75g Naturjoghurt
- \* 2 EL Apfelessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 5 EL Olivenöl

Kartoffeln kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas salzen und abkühlen lassen. Gurken mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Lachs in kleine Stücke schneiden. Dill sehr fein hacken und mit Joghurt, Essig, Öl und Gewürzen verrühren. Dressing mit Kartoffeln, Gurken und Lachs vermengen. Damit der Salat mehr Aroma bekommt, diesen etwas ziehen lassen und vor dem Servieren erneut mit etwas Salz abschmecken.

## Blumenkohlaufauf mit Brot-Nuss-Kruste

- \* 750 g Blumenkohl
- \* 2x 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- \* 1 TL Kümmel
- \* 30g Butter
- \* 3 EL Weißwein
- \* 250g Roggenbrot
- \* Butter, um dieses zu rösten
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Paprikapulver süß
- \* 50g Walnusskerne, gehackt
- \* 100g kräftigen geriebenen Käse
- \* 150g Creme fraiche

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf 30g Butter erhitzen und 100g Zwiebeln mit dem Kümmel darin glasig dünsten. Blumenkohl dazugeben und so lange mitdünsten, bis er noch bissfest ist. Weißwein dazu geben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200°C vorheizen.  
Das Brot in winzige Würfelchen schneiden und zusammen mit nochmals 100g Zwiebeln und den gehackten Walnüssen in Butter anrösten, etwas abkühlen lassen und den geriebenen Käse und Creme fraiche untermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform geben, anschließend die Brotmasse gleichmäßig darüber verteilen.  
Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten knusprig überbacken bei 180°.

## Grießbrei mit Pfirsichsoße

- \* 500ml Wasser
- \* 1 Msp Meersalz
- \* 125g Vollkorn Grieß
- \* 100ml Sahne
- \* 1 EL Honig
- \* Zimt
  
- \* 300g Pfirsiche
- \* 1 EL Honig
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* etwas Zitronenmelisse

Wasser erhitzen. Wenn es kocht vom Herd nehmen und salzen. Ganz langsam den Grieß reinrieseln lassen unter ständigem Umrühren mit einem Schneebesen. Bei kleiner Hitze nochmals 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und langsam die Sahne einrühren und am Schluss den Honig. Vor dem Servieren ganz fein mit Zimt bestreuen.

Pfirsiche vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Das Obst mit Honig und Zitronensaft pürieren und auf dem Grießbrei verteilen. Mit Zitronenmelisse dekorieren.

## Pfirsich-Smoothie

- \* 2 große reife Pfirsiche
- \* 1 Banane
- \* 100g Cashewkerne
- \* 1 EL Honig
- \* 1 Becher Schmand

Cashewkerne am besten einige Stunden einweichen und das Wasser abgießen.  
Alles mit dem Zauberstab miteinander pürieren und kalt stellen. Mit einem Zitronenmelisseblatt oder essbaren Blüten aus Ihrem Garten dekorieren.