

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 •

27. Kalenderwoche 2015 / 29. Juni - 4. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Mangold, Demeter, regional			500g	690g	1000g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	130g	410g	530g	1000g	1240g
Paprika rot, Naturland, Spanien				300g	640g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Romana, 500g Mangold, 1 Rettich weiß, 1 Schlangengurke, 530g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	1500g
Apfel Braeburn, Bioland, Italien		300g	600g	600g	1000g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional				500g	500g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien	270g	540g	540g	630g	830g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien			540g	630g	900g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot frei geschoben

Zutaten: Schilffroggen, Rübensirup, Sesam geröstet, Koriander, Natursauer-3-Stufen, Meersalz, belebtes Wasser

500g
anstatt 2,99€
2,50 €



Wurzel Walnuss

frei geschoben
Zutaten: Weizen 1050, Walnüsse, Hefe, Salz

500g
anstatt 3,89 €
3,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 2 Tomaten
- * 1 Gurke
- * 1 Apfel
- * halber Rettich
- * Olivenöl und Balsamico bianco
- * Kräuter der Provence
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Scheibe Zitrone
- * handvoll Walnüsse

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurke grob raspeln und ein bisschen Wasser ausdrücken. Apfel fein stifteln, ebenso den Rettich. Knoblauch fein hacken. Zitrone in kleine Stückchen schneiden und mit den restlichen Soßenzutaten verrühren. Soße zum Salat geben und gut durchmischen. Etwas ziehen lassen. Am Schluss die Walnüsse drüber streuen (oder Kürbiskerne, Pinienkerne...).

- bitte wenden -

Mediterraner Nudelsalat

- * 1 Salat
- * 4 Tomaten
- * halbe Schlangengurke
- * 2 Möhren
- * 1 rote Paprika
- * 200g entsteinte schwarze Oliven
- * 200g Fetakäse
- * 250g Vollkornnudeln (Penne od. Spirelli)
- * 2 TL Senf
- * 2 TL Honig
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 EL Balsamicoessig oder Zitrone
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Oregano, frischer Knoblauch und/oder Basilikum

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten, Gurke, Paprika und Feta würfeln, Möhren fein raspeln. Oliven halbieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Alle Zutaten gut vermischen - auch wenn die Nudeln noch warm sind.

Für Nichtvegetarier:

300g gebratene Putenfiletstreifen schmecken in diesem Salat auch sehr gut.

Mangold Gemüse einfach zubereitet (für 2 Personen)

- * 500g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 200ml Gemüsebrühe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, 1 Prise Curry
- * 2-3 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 200ml Sahne

Mangold waschen, den Strunk abschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in breite Streifen schneiden. Die Stiele mit der gehackten Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Das Grüne dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.

Das Mehl mit den Gewürzen vermischen und mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.

Dazu schmeckt Naturreis, Hirse oder CousCous sehr gut.

Pfannkuchen mit Mangold und Frischkäse

- * 800g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Olivenöl
- * 250g Frischkäse
- * 300g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 500ml Sprudelwasser

Die fein gehackte Zwiebel mit den geviertelten Tomaten in Olivenöl andünsten. Mangold waschen und den Strunk in ganz feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren. Das Blattgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden und zum Schluss unterheben und noch 2 Minuten mitdünsten.

Für die Pfannekuchen: Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl kross ausbacken, mit Gemüsemasse belegen, zusammenrollen und reinbeißen!

Auflauf von Apfel + Banane mit selbst gemachtem Vanilleeis

- * 2 Äpfel
- * 2 Bananen
- * 1 TL Butter
- * 2 Eier
- * etwas Vanille
- * halber TL Zimt
- * 100ml Sahne
- * 50g gehobelte Mandeln

Äpfel in dünne Spalten schneiden und in eine ausgebutterte Auflaufform schichten. Bananen klein würfeln und mit Eiern, Vanille, Zimt und Sahne verrühren. Diese Masse über den Äpfeln verteilen und mit gehobelten Mandeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. Warm mit Vanilleeis servieren.

Für das Eis:

- * 1 Becher Sahne
- * 75g Akazienhonig
- * 1 großes Ei
- * 1 Msp Vanille

Sahne steif schlagen. Honig, Vanille und Eidotter verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Sahne heben. Dann die Honigmischung vorsichtig unter die Sahne heben. In eine Tiefkühlbox füllen und mindestens drei Stunden ins Eisfach geben (bzw. am Vortag herstellen).