

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 •

28. Kalenderwoche 2015 / 05. - 11. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland			360g	750g	1000g
Avocado, kbA, Peru	1x	2x	2x	3x	4x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	450g	480g	510g	1340g	1480g
Radieschen, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Rucola, Bioland, Deutschland			125g	125g	125g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Batavia rot, 1000g Möhren, 460g Strauchtomaten, 1 Bd. Radieschen, 125g Rucola

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	500g	600g	1510g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschl.	250g	600g	750g	1000g	1800g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	400g	520g	770g	890g	1000g
Pflaumen red/black, Demeter, Spanien			770g	890g	1000g
Wassermelone, Naturland, Spanien				1x	1x

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot

Zutaten: ROGGEN,
WEIZEN,
TausendKörnermischung
Hefe&Sauerteig

1000g
anstatt 4,80€
3,80 €



Wurzel Olive / Wurzel Tomate

Zutaten: WEIZEN
1050, Oliven, Ital.
Kräuter, Hefe

Zutaten: WEIZEN1050,
getrocknete Tomaten,
Tomatenmark, Hefe

jeweils ca.300g
anstatt
2,69 € / 2,29 €
2,29 € / 1,79 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2-3 Zitronen
- * 1 Wassermelone
- * 200 g Feta
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 1 Bund frische Minze, gehackt
- * 2-3 EL Olivenöl
- * 100 g schwarze Oliven, entsteint
- * schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Ringe schneiden und mit dem Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Durchziehen lassen. Die Wassermelone von Schale und Kernen befreien und in etwa 4 cm große Stücke schneiden, den Feta würfeln und beides in eine große weite Schale geben. Die Petersilie in große Stücke reißen und mit der gehackten Minze in die Schüssel geben. Die Zwiebeln mit ihrem Saft über den Salat gießen, Öl und Oliven zugeben und alles mit den Händen vermischen; vorsichtig, damit Feta und Wassermelone nicht ihre Form verlieren. Großzügig Pfeffer über alles mahlen oder streuen und evtl. noch mit mehr Zitronensaft abschmecken.

- bitte wenden -

Grilltomaten

- * ca. 500 g Tomaten
- * 150 g Ziegenfrischkäse
- * 2x 1/2 EL Olivenöl
- * 1 Ei
- * 3 EL Mehl
- * 1 EL Basilikum
- * Kräutersalz
- * Pfeffer
- * 40 g Semmelbrösel
- * 30 g schwarze Oliven

Tomaten großzügig aushöhlen. Dann auf der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Tomaten nicht umfallen. In eine ofenfeste Form setzen. Käse, 1 EL Olivenöl, Ei und Mehl verrühren. Basilikum unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Semmelbrösel in einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl mischen. Die Oliven entsteinen, hacken und unter die Brösel mischen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen. Nach 10 Min. die Olivenbrösel auf die Tomaten streuen und weitere 5-10 Min backen. (Umluft nicht empfehlenswert).

Batavia-Avocado-Salat

- * 1 Batavia Salat
- * 1 Orange (oder Zitrone, Pflaumen, Nektarine...)
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 EL Balsamico bianco
- * 1 EL Ahornsirup
- * Kräutersalz
- * Pfeffer
- * Rosenpaprika
- * 3-4 EL Rapsöl
- * 1 Avocado

Batavia Salat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen. Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Zwiebel halbieren und fein schneiden.

Aus Balsamico, Orangensaft, Ahornsirup, den Gewürzen und dem Öl eine Vinaigrette rühren. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Salat mit Orangen, Zwiebel und Avocado anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Roter Sommersalat

- * 1 Batavia Salat
- * ca. 250 g Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 150 g Joghurt
- * 2-3 EL Sahne
- * 1/2 TL Tomatenmark
- * 2 EL Zitronensaft
- * Salz
- * Pfeffer
- * Honig

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und achteln. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Joghurt, Sahne, Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren. Salat, Tomaten und Zwiebeln in einer Schüssel vorsichtig mischen und das Dressing darüber geben.

Möhren-Bananen-Curry

- * 250 g Basmati Reis
- * 375 ml Wasser
- * 1/2 TL Salz
- * etwas Butter
- * 600 g Möhren
- * etwas Pfeffer
- * 1-2 TL Curry
- * 2 Bananen
- * 200 ml Sahne
- * 1 EL Honig

Den Reis 30 Minuten in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen und den Reis mit 375 ml Wasser zum Kochen bringen. Das Salz zufügen und 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr garen lassen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich umrühren und einen Stich Butter zufügen. Ohne Hitzezufuhr noch 10 Min. quellen lassen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Butter andünsten. Mit Pfeffer, Salz und Curry würzen. Die Bananen halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden und unterheben. Die Sahne hinzufügen und nach Belieben mit 1 EL Honig verfeinern. Zusammen mit dem Basmati Reis servieren.