

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

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

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

29. Kalenderwoche 2015 / 13-18. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mini Gurke, Bioland, regional		1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	800g	1000g
Zucchini, Bioland, Deutschland	330g	330g	580g	580g	750g
Dicke Bohnen, Demeter, regional				1000g	1250g
Bundzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomaten rund, Bioland, regional	220g	440g	930g	1000g	1500g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Mini Gurke, 500g Möhren, 580g Zucchini, 1x Bundzwiebeln, 930g runde Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g				1000g
Stachelbeeren rot, Demeter, regional				250g	250g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional			500g	500g	500g
Aprikosen, kbA, Spanien		360g	600g	700g	1000g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	380g	750g	840g	1110g	1450g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

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

500g
 anstatt 3,30 €
2,90 €



Wurzel Tomate / Wurzel Olive

frei geschoben

Tomate: Weizen 1050,
 getrocknete Tomaten,
 Tomatenmark, Hefe

Olive: Weizen 1050, Oliven,
 italienische Kräuter, Hefe

je ca. 300g
 statt 2,29 €
1,79 €
 statt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Bäckerei Sonnenkorn ist
 bis einschließlich
 25. Juli im Urlaub!

Die Momos jublieren mal wieder. Nicht 32,416 Jahre in Beuel sondern 10 Jahre im grooossen Laden. Am 11.08. mit einer Rabattaktion, am 6.9. mit einem Fest. Infos auf -> bioladen.com

Salat der Woche

- * 3 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 3 Tomaten
- * 3 Bundzwiebeln
- * 1 Mini Gurke
- * 1 EL mittelscharfer Senf und 1 EL Wasser
- * 2 handvoll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl, Kräuternessig

Die Möhren fein raspeln, Zucchini und Mini Gurke grob stifteln. Tomaten in Scheiben schneiden. Bundzwiebel fein hacken. Sonnenblumenkerne dazu geben. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße rühren. Diese zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Dazu ein Vollkornbrot mit Butter.

Dicke Bohnen - Molto Veloce (als Vorspeise)

- * 400g Bohnenkerne
- * 200g Zwiebeln
- * 2 Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Schmand
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * halber Bund Basilikum
- * 1 Zweig Bohnenkraut

Zwiebeln fein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten waschen, halbieren und würfeln. Zusammen mit den Bohnen und der Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten garen. Falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zufügen.
Anschließend Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und gepresstem Knoblauch abschmecken. Das Basilikum fein hacken und mit den abgezupften Bohnenkrautblättchen über das Gemüse streuen.

Zucchini-Ei (für zwei Personen)

- * 500 g Zucchini
- * 1 Zwiebel
- * 3 Eier
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * Olivenöl
- * etwas Sahne

Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Zucchini fein raspeln oder in dünne Scheiben direkt in die Pfanne hobeln. Solange dünsten, bis das Gemüse etwas glasig ist. Die Eier mit den Gewürzen und einem Schuss Sahne verquirlen, über die Zucchini gießen und stocken lassen.
Dazu Salat und ein Butterbrot.

Überbackene Zucchini

- * 4 Zucchini
- * 2 EL Zitronensaft
- * 150 g Emmentaler
- * 75 g Mandelstifte
- * 4 Eigelb
- * 6 EL Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Zucchini längs halbieren und in wenig Salzwasser ca. fünf Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen (oder eine gefettete Auflaufform). Oberfläche minimal aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.
Den Käse grob raffen und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Am Schluss das ausgehöhlte Zucchinifleisch ebenfalls unterrühren. Nun diese Paste in die Zucchinihälften füllen und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken.
Dazu passt Reis und ein einfacher grüner Salat.

Kartoffelsalat mit Bundzwiebeln

- * 1000g Kartoffeln
- * 4 Bundzwiebeln
- * 2 EL süßer Senf
- * 4 EL Weißweinessig
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 10 EL Olivenöl

Kartoffeln kochen, pellen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Bundzwiebeln fein hacken, das Grün in kleine Stückchen schneiden. Senf mit Bundzwiebel, Essig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Öl verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken.
Wer möchte, kann auch noch etwas Ruccola vor dem Servieren drüber streuen und/oder 3 gekochte Eier in Scheiben geschnitten unterrühren.

Obstspieße mit Joghurt-Schoko-Dipp

- * ca. 1 kg Früchte der Saison
- Für den Dipp:
- * 200ml Schlagsahne
- * 500g Naturjoghurt
- * 500g Speisequark
- * 2 EL Akazienhonig
- * 100g Zartbitterschokolade
- * Holzspieße

Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße aufreihen. Fruchtspieße auf einer Platte anrichten. Bananen und Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht so schnell braun färben.
Für den Dipp die Schokolade kurz ins Eisfach legen, damit sie etwas härter wird. Sahne steif schlagen. Joghurt und Quark mit Honig verrühren. Sahne vorsichtig unterheben. Schokolade mit einer Küchenreibe in feine Stückchen raspeln und in den Dipp rühren.
