

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 •

33. Kalenderwoche 2015 / 10.-14. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Schlangengurke, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Fenchel, Bioland, Deutschland			450g	630g	780g
Tomaten Flavence, Bioland, Deutschland	340g	490g	860g	860g	1030g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Staudensellerie, Bioland, Deutschland				1x	1x
Salbei, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eichblatt, 1 Gurke, 450g Fenchel, 860g Tomaten, 1 Spitzkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1000g
Reineclauden gelb, Demeter, regional	510g	510g	610g	610g	920g
Trauben Sugarone, kbA, Italien			550g	610g	920g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien		560g	560g	560g	1000g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland				200g	200g

Jetzt gibt es auch wieder 1-Kilo-Heidelbeeren zu 9,99€ von Bioland, Deutschland.

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Hefe, Natursauer 3 Stufen, Meersalz, belebtes Wasser

1000g
anstatt 4,80 €
3,80 €



Baguette Spitz

Zutaten: Weizenmehl 1050, Roggenmehl 1150, Salz, belebtes Wasser, Hefe

300g
anstatt 2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot

Zutaten: Roggen, Sauerteig

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Wir feiern 10 Jahre Bioladen XXL

Solange sind wir nun schon in der Hans-Böckler-Straße 1! Und schon über 32 Jahre hier in Beuel!

Unser Dankeschön an Sie:

Am Dienstag, 11. August 2015 erhalten Sie auf Ihren Einkauf 10% auf ALLES!

Vorbestellungen nehmen wir gern entgegen:

info@bioladen.com



Die große Feier zum kleinen Jubiläum

findet am Sonntag, den 6. September statt:

Stadtfest in Beuel mit MOMO-Bühne:

M.T. Wizzard meets Ax Genrich

Ein spektakuläres Straßenfest in und vor MOMO!

Details siehe unter www.bioladen.com



--> bitte wenden

Melonensalat mit Curry-Knoblauchbuttertoast

- * halbe Honigmelone
- * halber Bund Bundzwiebeln
- * vier große Salatblätter
- * 1 Knoblauchzehe
- * 125g Butter
- * Meersalz, halber TL Currypulver
- * Olivenöl
- * 4 Scheiben Vollkornbrot

Weiche Butter mit gepresstem Knoblauch, Currypulver, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz gründlich verkneten. Brot rösten, abkühlen lassen und mit der Butter bestreichen. Melone vierteln, entkernen, schälen und würfeln. Bundzwiebel putzen, in Ringe schneiden und mit den Melonenwürfeln, sowie 2 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Melonensalat auf je einem großen Salatblatt portionieren und mit in Streifen geschnittenen Toasts servieren.

Alle Jahre wieder: Gazpacho - kalte Gemüsesuppe

- * 700g Tomaten
- * halbe Salatgurke
- * 1 Paprika
- * halber Bund Frühlingszwiebeln
- * 2 Knoblauchzehe
- * guten Schuss Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprika scharf u. süß, Kräuter der Provence

Tomaten im Mixer mit Gurke, Paprika, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen pürieren. Wer noch eine Zucchini im Haus hat, die kann auch mit rein. Bundzwiebel ganz fein hacken und nach dem Pürieren dazu geben. Pikant abschmecken.
Wer möchte, kann die Suppe auch mit etwas Tomatenpassata ergänzen. Dazu ein Baguette z.B. von Laib&Seele.

Frittierter Fenchel mit Tomatencreme

- * 3 Tomaten
- * 2 Fenchelknollen
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl, Balsamico
- * 2 Eier
- * 3 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 4 EL Semmelbrösel
- * halber TL Kräuter der Provence
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Tomaten klein schneiden und mit der klein gehackten Knoblauchzehe und den Kräutern fünf Minuten in Olivenöl dünsten. Im Mixer mit einer Prise Salz und 6 EL Olivenöl und einen guten Schuss Balsamico zu einer halbfesten Creme pürieren und ca. eine Stunde kaltstellen.
Den geputzten Fenchel in halbfinger-dicke Scheiben (darauf achten, dass durch den Strunk noch eine Verbindung bleibt, sonst fällt alles auseinander) schneiden. Zuerst in Mehl wenden, dann durch mit Pfeffer und Salz verquirltes Ei ziehen und zum Schluss noch in den Semmelbröseln wenden.
Reichlich Öl in die Pfanne geben und den Fenchel darin schwimmend bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun frittieren. Auf Krepppapier abtropfen lassen und mit der Tomatencreme servieren.

Spitzkohl mit Tomaten aus dem Backofen

- * 1 Spitzkohl
- * 3 Tomaten
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Olivenöl
- * 4 EL Grünkern oder Naturreis fein gemahlen (an der Brottheke frisch mahlen lassen)
- * 2 TL Curry
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Kümmel
- * 1 Ei
- * 100 g geriebenen Bergkäse

Spitzkohl abspülen und vierteln. In einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten vierteln und über dem Spitzkohl verteilen.
Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Grünkernmehl oder Reismehl unterrühren, Gewürze zugeben und unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei und den Käse unter die Soße rühren und über das Gemüse gießen.
Im Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.

Frischer Pfirsichkompott

- * 250 g Pfirsiche
- * 150 ml Orangensaft
- * 2 EL Honig
- * 1 Zimtstange

Pfirsiche drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Mit Orangensaft, der Zimtstange und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zimtstange heraus nehmen und das Kompott am besten warm mit einem frischen süßen Brötchen genießen!
