

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 •

19. Kalenderwoche 2016 / 09.-14. Mai / Pfingstwochenende

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Crispy rot/grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Rucola, Bioland, Deutschland			80g	140g	140g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Italien	300g	400g	700g	700g	1000g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1x	1x	2x	3x
Rettich weiß, Bioland, Deutschland				1x	1x
Zucchini, kbA, Spanien	360g	550g	550g	550g	550g

Regionale Kiste: 1 Salat, 140g Rucola, 2 Kohlrabi, 1 Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	1420g
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	500g	670g	850g	850g	1500g
Birne Abate, kbA, Argentinien		450g	550g	500g	1000g
Rhabarber, Demeter, Deutschland				600g	600g
Erdbeeren, Naturland, Spanien				250g	250g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



Roggen-Seele Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,89 €
3,89 €



Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g
 anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 Kohlrabi
- * 3 Tomaten
- * 1 Zucchini
- * 1 Apfel
- * handvoll Rucola
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Prise Meersalz
- * 2 EL Basilikompesto (Kühltheke)
- * 2 handvoll gehackte Walnüsse

Salat und Rucola waschen. Salat zupfen, Apfel, Kohlrabi und Zucchini stifteln, Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Salatsoße mischen und zum Gemüse geben. Alles gut durchmischen und kurz ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen mit Pesto und/oder Salz. Rucola und Walnüsse am Schluss auf den Salat dekorieren.

- bitte wenden -

Pasta mit Tomaten und Rucola

- * 250g Rucola
 - * 500g Tomaten
 - * 1 rote Zwiebel
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 50g geriebenen Parmesan
 - * 400g Vollkornnudeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Rucola putzen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, Salatblätter darin kurz blanchieren und abtropfen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz dünsten. Die Tomaten dazu, etwas Salz und Pfeffer untermischen und das Ganze sanft köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Rucola-Gemüse über die auf dem Teller angerichteten Nudeln geben, mit Tomatensauce begießen und mit Parmesan bestreuen. Statt Parmesan ist auch gewürfelter Feta-Käse sehr lecker. Und wer den Rucola nicht blanchieren möchte, kann diesen auch frisch auf die Tomatensoße streuen (in mundgerechte Stücke zupfen).
-

Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme mit Pellkartoffeln

- * 200g Möhren
 - * 2 Kohlrabi
 - * 2 Zwiebeln
 - * halber Bund Schnittlauch
 - * 100g Frischkäse
 - * 1 EL Butter
 - * 1 EL Olivenöl
 - * 200ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle heraus nehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen. Mit Pellkartoffeln servieren.
-

Zucchini-Muffins

- * 2 Tassen geraspelte Zucchini
 - * 3 kleine Eier oder als Ersatz 3 EL Sojamehl
 - * 70-80g Honig
 - * 40 ml Olivenöl
 - * 1 Prise Meersalz
 - * 1 Prise Vanille
 - * 3 Tassen feines Vollkornmehl
 - * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 - * 1 Tasse gemahlene Nüsse
- Die Zucchini bitte nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten und in Muffinförmchen füllen. Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.
- Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen und diesen die letzten Minuten mitbacken.
-

Apfel-Bananenauflauf mit Mandeln

- * 4 kleine Äpfel
 - * 100g Mandelblättchen
 - * 2 große reife Bananen
 - * 2 L-Eier
 - * 1 Msp gemahlene Vanille u. 1 Msp Zimt
 - * 250ml Sahne
 - * eventuell etwas Honig
 - * etwas Butter
 - * Vanilleeis, Schmand oder Mascarpone
- Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis oder einer angegebenen Alternative noch warm servieren.
-

Fruchtiger Shake (für 2 Personen)

- * 125g Erdbeeren
 - * 1 reife große Banane
 - * 1 Apfel
 - * 150ml Wasser
 - * eventuell etwas Honig
- Obst klein schneiden. Wasser dazu geben und mit dem Zauberstab pürieren. Falls es noch zu fest ist, noch etwas Wasser dazu geben, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Wem es nicht süß genug ist, kann mit Honig etwas nachsüßen. Für Naschkatzen: mit einem kleinen Schuss Sahne schmeckt es auch vorzüglich.
-