

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 •

20. Kalenderwoche 2016 / 16.-21. Mai

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Bund Möhren, kbA, Italien			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Weißkohl, Bioland, Deutschland					1x
Spargel, Bioland, Deutschland				500g	500g
Strauchtomaten, kbA, Spanien	120g	200g	540g	540g	880g
Schnittlauch, Bioland, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1 Eichblatt, 1 Weißkohl, 500g Spargel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			860g	1000g	2000g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	330g	670g	670g	1000g	1670g
Orangen Maroc Late, kbA, Marokko	330g	650g	1000g	1090g	1440g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			380g	760g	760g
Kiwi „Maus“, kbA, Italien	1x	2x	4x	8x	8x

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,
Dinkel, Meersalz,
Backferment

1000g
4,89 €
3,89 €



Körnige-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Hafer-
flocken, Roggensauerteig,
Roggenvollkornschrot, Weizen-
vollkornschrot, Gerstenflocken,
Quark, Meersalz

1000g
4,99 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser,
Roggen, Haferflocken,
Gerstenflocken, Hirse,
Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g
anstatt 4,59 €
3,99 €

Montag ist Pfingst-Feiertag, daher werden manche Touren später ausgeliefert;
für Details siehe momoshop.de.

Schnittlauchquark mit Salat

- * 1 Bund Schnittlauch
- * halber Salat
- * 250g Quark (z.B. von Bollheim)
- * 125g Joghurt
- * Meersalz und Mühlenpfeffer
- * 3 EL Olivenöl
- * 4 Scheiben Roggenbrot
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl (für den Salat)

Schnittlauch säubern und ganz klein schneiden. Mit Quark und Joghurt verrühren, Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf getoastete Roggenbrotscheiben streichen und diese zu einem mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer angemachten Blattsalat reichen.

Noch ein Salat: Blattsalat mit Tomaten und Roquefortdressing

- * 1 Eichblatt
 - * 200g Tomaten
 - * 50g Roquefortkäse
 - * 150g Joghurt
 - * 2 EL Kräuternessig
 - * 6 EL Olivenöl
 - * Kräutersalz
- Salat putzen und klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse zerbröseln und im Mixer mit Joghurt, Kräuternessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Kräutersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen gießen.
Dazu Vollkornbrot mit Butter.
-

Zubereitung Spargel

Den weißen Spargel schälen, dabei die Köpfe aussparen. Die Enden etwas abschneiden, da der Spargel dort holzig sein kann. Grünen Spargel wenn, dann im unteren Drittel schälen. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und in 12-15 Minuten bissfest garen. Die genaue Zeit hängt von der Spargeldicke ab. Für einen noch intensiveren Spargelgeschmack: Zunächst die Spargelschalen und die Endstücke etwa 10 Minuten mit etwas Salz zu einem Sud auskochen und danach den Spargel darin garen.

Am besten bereiten Sie den Spargel frisch zu. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert hält sich Spargel auch noch ein paar Tage länger.

Möhren-Oliven-Püree

- * 500g Möhren
 - * 100g schwarze entsteinte Oliven
 - * 125ml Gemüsebrühe
 - * 150g Creme Fraiche
 - * halbe Zitrone
 - * etwas frischer Schnittlauch
 - * Meersalz, Pfeffer, Tabasco
- Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min gar kochen. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Das Möhren-Püree mit Creme Fraiche, den gehackten Oliven und dem Zitronensaft vermischen, abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Schale geben und mit klein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Sehr lecker zu Baguette oder als Dipp.
-

Cremiger Joghurt mit Kiwi und Orangen

- * 2 Kiwis
 - * 2 Orangen
 - * 250ml Sahne
 - * 250g Joghurt (z.B. von Bollheim)
 - * 2 Msp Vanille
 - * 1 EL Akazienhonig
- Sahne mit Vanille steif schlagen. Dann vom Joghurt die Flüssigkeit abgießen, mit dem Honig verrühren und unter die Sahne heben. Kalt stellen.
Orangen filettieren und mit klein geschnittenen Kiwis auf dem Sahnejoghurt verteilen.
-

Süßer Orangen-Möhrenkuchen mit Nüssen

- * 100g Butter
 - * 60g Honig
 - * 1 TL Zimt
 - * 1 TL geriebene Orangenschale
 - * 2 Eier
 - * 75g rohe Möhren, fein gerieben
 - * 50g Walnüsse, fein gehackt
 - * 1 EL Orangensaft
 - * 225g Weizenvollkornmehl
 - * 3 TL Weinsteinbackpulver
 - * Prise Meersalz
- Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen.
Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiter backen.
-