

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 •

22. Kalenderwoche 2016 / 30. Mai - 4. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salatherzen Romana, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Möhren, Naturland, Spanien			500g	500g	1000g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland	240g	320g	550g	790g	1000g
Bundzwiebeln, Demeter, Italien		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Aubergine, kbA, Spanien	230g	290g	600g	600g	950g

Regionale Kiste: 1 Romana, 1 Spitzkohl, 770g Tomaten Ochsenherz

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	2000g
Birne Abate, kbA, Argentinien	380g	380g	500g	1000g	1430g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			400g	400g	780g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1x	1x	1x
Aprikosen Ninfa, kbA, Italien		500g	560g	970g	1000g

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

Brote der Woche:



Ernteseegen Kastenbrot

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment

1000g
4,49 €
3,89 €



Wurzel Olive + Wurzel Tomate

Zutaten Olive: Weizen1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe je 300g

2,69 €
2,29 €

Zutaten Tomate: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

2,29 €
1,79 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kasten Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Romana
- * 2 Möhren
- * 2 Tomaten
- * 1 Bällchen Mozzarella
- * 4 EL Kürbiskerne
- * 2 EL Apfelessig und Zitronensaft
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Olivenöl
- * 1 TL Honig

Apfelessig mit Zitronensaft und Honig verrühren. Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, gegebenenfalls trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Möhren fein raspeln, Tomaten in Scheiben schneiden. Salat auf Tellern verteilen und mit Mozzarellascheiben belegen. Möhre und Tomaten mit dem Dressing vermischen und auf den Mozzarellascheiben verteilen. Zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen.

- bitte wenden -

Möhrensüppchen

- * 400g Möhren
- * 200g Kartoffeln (mehlig kochend)
- * 2 Zwiebeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 4 EL Sojasoße
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Saft einer halben Zitrone
- * Meersalz und Mühlenpfeffer

Möhren gut bürsten und klein schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles in Olivenöl fünf Minuten andünsten. Bevor die Zwiebeln braun werden, mit Sojasoße ablöschen. Gemüsebrühe dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Servieren die Suppe mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

Auberginen mit Chilijoghurt, Sesam und Reis

- * 350g Auberginen
- * 2 Knoblauchzehen
- * 400g Joghurt
- * 2 EL Sesamkörner
- * Kräutersalz
- * 4-6 EL Olivenöl
- * je ein halber TL Meersalz, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver

Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, 2 TL Olivenöl und gepresste Knoblauchzehen mit Joghurt verrühren und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auberginen entstielen, in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln, mit Kräutersalz würzen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, Joghurt auf Auberginen verteilen, mit in der Pfanne ohne Fett gerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Reis servieren.

Auberginen in Kapernmarinade mit Backofenkartoffeln (2 Personen)

- * 1 Aubergine
- * 1 kleines Glas Kapern
- * Olivenöl
- * 1 EL weißen Balsamicoessig
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Chilischote
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 500 g Kartoffeln
- * großzügig Olivenöl
- * Meersalz, Thymian, Rosmarin

Aubergine in Olivenöl goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle das Öl abtropfen lassen. Knoblauch und Chilischote hacken und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen (Achtung, spritzt!!) und Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auberginenscheiben auf Tellern anrichten und mit der Marinade übergießen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Kartoffelscheiben auf der Oberseite mit Olivenöl begießen/einpinseln. Salz über die Kartoffeln streuen und anschließend mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Wenn möglich, noch einmal vermischen. Je nach Dicke der Kartoffelscheiben etwa eine halbe Stunde bei 180°C im Backofen backen.

Sojabällchen mit Tomaten (Tipp von unserem Stammkunden Michael -Danke-)

- * 300g Tomaten
- * 70g Sojaschrot
- * halbe Chilischote
- * 1 Knoblauchzehe u. 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 EL Semmelbrösel
- * 1 Ei
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 TL Honig
- * halber TL Fenchelsaat
- * 1 EL frische gehackte Petersilie

Den Sojaschrot in kochendes Salzwasser geben. Vier Minuten kochen und abgießen. Abkühlen lassen und ein bisschen ausdrücken.
Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls fein hacken. In Olivenöl anschwitzen und mit den Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer unter die Sojamasse mischen. Daraus kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei relativ hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Honig und Fenchelsaat in die Pfanne geben. Tomaten in Achtel schneiden und sofort dazu geben und kurz mit braten. Würzen und die gehackte Petersilie untermischen. Dazu ein frischer Blattsalat.

Obstsalat mit Ingwer

- * 2 Bananen, 2 Birnen, 6 Aprikosen, halbe Melone
- * 1 EL Honig
- * 2 EL Zitronensaft
- * 3 EL Mandelplättchen
- * halber TL Ingwer gemahlen

Zitronensaft, Honig und Ingwer zu einem Dressing verrühren und mit den Mandelplättchen und dem klein geschnittenem Obst vermengen. Den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Dazu passt ein Tee mit frischem Ingwer.