

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 •

23. Kalenderwoche 2016 / 6.-11. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Brokkoli, Bioland, Deutschland				600g	700g
Mangold bunt, Demeter, Deutschland	270g	360g	550g	550g	730g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	180g	260g	550g	550g	1000g
Paprika gelb, Naturland, Spanien			340g	460g	570g

Regionale Kiste: 1 Kopfsalat rot, 430g Brokkoli, 550g Mangold bunt, 440g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1000g	1370g
Apfel Braeburn, kbA, Österreich				1000g	1000g
Pfirsich flach, kbA, Spanien			320g	320g	530g
Birne Abate, kbA, Argentinien	380g	570g	570g	1000g	1000g
Nektarine gelb, Naturland, Italien		260g	410g	410g	760g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Tausendkörnermischung, Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g
4,89 €
3,89 €



Wurzel Olive + Wurzel Tomate

Zutaten Olive: Weizen 1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

je 300g
2,69 €
2,29 €

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

1,79 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 3 Stängel Mangold
- * 3 Tomaten
- * 1 Paprika gelb
- * 1 Apfel
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Paprika süß
- * wer möchte, Pesto nach Wahl

Mangoldblätter und Stiele in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten und Paprika würfeln. Apfel grob stifteln. Mit den restlichen Zutaten vermischen und kurz ziehen lassen. Dazu ein frisches Brot mit Butter.

Mangoldrollen mit Hirsefüllung

- * 700g Mangold
- * 2 Eier
- * Kräutersalz
- * 2 Tassen gehackte Kräuter
- * Olivenöl
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 200g Hirse
- * 50g Bergkäse
- * halber l Gemüsebrühe

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und auf der abgeschalteten Kochstelle 15-20 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Mangold waschen und die Stiele abschneiden. Etwas Wasser mit Kräutersalz aufkochen und die Mangoldblätter in kleinen Portionen jeweils ca. 1 Minute darin blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe aufheben. 2 EL Öl und die verquirlten Eier mit der Hirse mischen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und zusammen mit den Kräutern ebenfalls unter die Hirse mischen. Mit Kräutersalz abschmecken. 2-3 Mangoldblätter aufeinander legen, ca. 1 EL der Füllung darauf geben, zusammen rollen und die Rollen dicht nebeneinander in eine große Pfanne legen. Ca. fingerhoch Blanchierbrühe hineinfüllen. Die Mangoldrollen leicht salzen und ca. 3 EL Olivenöl darüber geben. In der geschlossenen Pfanne ca. 10 Minuten dünsten. Dann mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen und noch so lange stehen lassen, bis er geschmolzen ist.

Mangoldauflauf mit Tomatenhaube

- * mind. 6 Stängel Mangold
- * 1 Bund Petersilie
- * 100ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 600g Tomaten
- * 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- * 100g geriebener Käse
- * 80g Vollkornbrösel
- * Schnittlauch zur Dekoration

Mangold und Petersilie klein schneiden und in einer feuer-festen Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Mangold verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu für jeden eine Portion Pellkartoffeln.

Gemüsepfannekuchen mit Frischkäse

- * 800g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Olivenöl
- * 250g Frischkäse
- * 300g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 500ml Sprudelwasser

Mangoldblätter und Stiele trennen. Stiele in dünne Streifen schneiden und fein gehackte Zwiebel mit den geviertelten Tomaten in Olivenöl andünsten. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Mangoldblätter auch in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Wenn die Mangoldblätter etwas eingefallen sind, alles pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren.

Für die Pfannekuchen: Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl kross ausbacken, mit Gemüsemasse belegen, zusammenrollen und reinbeißen!

Bananen-Birnen-Kuchen

- * 2 Birnen und 3 Bananen
- * 125g Butter
- * 80g Honig
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * halber TL abgeriebene Zitronenschale
- * etwas Zimt
- * Prise Salz
- * 300g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 2 Eier
- * Schlagsahne zum Servieren
- * eventuell etwas Marzipan

Butter, Honig, Backpulver, Zitronenschale, Zimt und Salz mit dem Knethaken gut vermengen. Dann Mehl und Eier einarbeiten. In den Teig nun in kleine Stücke geschnittene Birnen und Bananen unterheben und in eine gefettete Springform füllen. Bei 180° etwa 30 Minuten backen. Wer möchte, kann auch noch kleine Scheiben Marzipan in die Mitte des Teiges geben.
