

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

## 27. Kalenderwoche 2016 / 4. Juli - 9. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Mini-Gurken, Bioland, Deutschland			1x	1x	3x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	430g	790g	890g	930g	930g
Dicke Bohnen, Demeter, Deutschland	220g	500g	500g	750g	1000g
Bundzwiebeln, Demeter, regional				1x	1x
Paprika gelb, Naturland, Spanien			280g	550g	820g

**Regionale Kiste:** 1 Mini-Gurke, 900g Strauchtomaten, 750g Dicke Bohnen, 1x Bundzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wassermelone, kbA, Spanien				1x	1x
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	310g	420g	830g	950g	1210g
Nektarine gelb, Demeter, Spanien	310g	420g	840g	950g	1210g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien		420g	830g	950g	1200g
Bananen, IMO, Dominikanische Republik					1000g

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

### Brote der Woche:



#### Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Sonnenblumenkerne,  
Meersalz, Sauerteig

1000g  
4,89 €  
**3,89 €**



#### Wurzel Peperoni

Zutaten Peperoni: Weizen 1050,  
Wasser, Peperoni rot + grün,  
Hefe, Meersalz

300g  
2,79 €  
**2,39 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Jogi Fußball-Brot Runder Laib mit Fußballmotiv!

Zutaten: Weizenvollkorn,  
Buttermilch, Wasser,  
Roggenvollkorn, Sauerteig,  
Hefe, Meersalz

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

### Isländisches Gurkendóttir (für heiße Sommertage - wenn sie denn irgendwann kommen...)

- \* 2 Minigurken
- \* 1 Bund Dill
- \* 500g Naturjoghurt
- \* 4 EL Sahne
- \* Kräutersalz, Mühlpeffer

Von der Gurke vier Scheiben abschneiden und für die Dekoration zur Seite legen. Den Rest grob würfeln, Dill grob hacken und alles zusammen mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe für etwa 1 Stunde in das Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren noch einmal durchrühren und eventuell nachwürzen. Mit einer Gurkenscheibe dekorieren. Sollte die Zeit zum Kühlen fehlen, einfach zwei Eiswürfel mit in die Suppenschale geben

## Würziger Fetathorsson aus dem Ofen (für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder 4 Personen als Vorspeise)

* 1 Paket Fetakäse ☺	Die Tomaten vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls. Die Hälfte dieser Zutaten in eine sehr kleine Auflaufform füllen, damit das ganze recht kompakt liegt.
* 250g Tomaten	Leicht salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
* 1 rote Zwiebel	Darauf den Fetakäse legen und mit dem Knoblauch bestreuen. Nun das
* 1 Knoblauchzehe	restliche Gemüse auf dem Käse verteilen. Mit Oregano bestreuen, ebenso
* 80g entsteinte Oliven	wieder salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
* Oregano oder frische Petersilie	200°C etwa 25 Minuten backen.
* Olivenöl	
* Meersalz und Mühlenpfeffer	

---

## Isländischer Tomatendóttir

* 500g Tomaten	Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
* 2 Zwiebeln	Reichlich Salz über die Zwiebeln streuen und diese 5 Minuten ziehen lassen. Dann die
* Meersalz	Zwiebeln kräftig mit der Hand ausdrücken. Die Zwiebeln über die Tomaten legen.
* 5 milde Peperoni	Peperoni waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
* 1 TL frisch gehackte Minzblätter	Minzblätter drüber streuen. Für die Soße das Öl mit Zitronensaft und etwas Salz
* 5 EL Olivenöl	verrühren. Alles über die Tomatenmasse geben und gut vermischen.
* Saft von 1 ½ Zitronen	Ergänzt werden kann der Salat mit Zugabe einer geraspelten Gurke. Auch gern mit 2-3 Knoblauchzehen und Rosenpaprikapulver.

---

## Dicke Bohnen mit Tomatendóttir und Reisson

* 700g Dicke Bohnen	Die Bohnen aus den Hülsen ausspülen, waschen und abtropfen lassen. Die
* 1 Zwiebel	Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die
* 5 Tomaten	Bohnen, Wasser und Weißwein hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis
* Olivenöl	die Flüssigkeit etwas verdampft ist. Inzwischen die Tomaten in Stücke
* ein halbes Glas Weißwein	schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen
* ein halbes Glas Wasser	gar sind. Falls die Soße nicht flüssig genug bleibt, noch etwas Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer	hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Bohnen garen,
* 200g Naturreis	den Reis kochen und zum Schluss unter die fertigen Bohnen mischen.

---

## Oliven-Rosmarinon-Fladendóttir

* 500g Weizen fein gemahlen	Hefe in Wasser auflösen. Mit 2 EL Rosmarin (etwas zerhacken),
* 1 Würfel Hefe	Kräutersalz und 80g Olivenöl zum Mehl geben und zu einem
* 350ml lauwarmes Wasser	geschmeidigen, leichten Teig kneten. Ca. 1 Stunde zugedeckt bei
* 3 EL frische oder getrocknete Rosmarinnadeln	Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann die halbierten Oliven einarbeiten.
* 1 TL Kräutersalz	Den Teig in 6-8 Kugeln teilen und jeweils einen Fladen formen, ca. 1cm
* 100g Olivenöl	dick auswalken. Die Fladen auf ein Backblech geben und mit dem
* ca. 25 schwarze entsteinte Oliven	restlichen Olivenöl bestreichen und restlichem Rosmarin bestreuen (leicht festdrücken). Nochmals einige Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 210-220°C ca. 15-20 Minuten backen.

---

## Sangriason selbstgemacht

* 3 Nektarinen	Eine Zitrone auspressen und die andere in dünne Scheiben
* 3 Pfirsiche	schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Nektarinen und
* 2 Zitronen	Pfirsiche klein würfeln. Alles Obst und Zitronenscheiben mit dem
* 200ml Orangensaft	Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15
* 2 TL Honig	Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die
* 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)	Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die
* 1 Zimtstange	Zimtstange vor dem Servieren entfernen. Wer hat, kann natürlich auch ein paar Erdbeeren zufügen.

---