

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 •

30. Kalenderwoche 2016 / 25. - 30. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Aubergine Graffiti, Bioland, Deutschland			300g	300g	600g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	2x	2x
Cherrytomaten Datterino Bioland, Deutschland	90g	120g	300g	600g	680g
Buschbohnen, Demeter, regional		350g	350g	500g	850g
Dill, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 300g Aubergine Graffiti, 1 Schlangengurke, 300g Cherrytomaten Dattel, 350g Buschbohnen, 1 Bund Dill

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kirschen süß, Demeter, regional				400g	550g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional		250g	250g	250g	250g
Nektarinen gelb, kbA, Italien	200g	400g	800g	800g	1000g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	280g		560g	600g	1000g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Sauerteig

500g
3,49 €
2,99 €



Wurzel Natur

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Hefe, Meersalz

500g

3,19 €
2,89 €



Bäckerei Sonnenkorn

URLAUB !!!

Eine Woche kein Brot von Sonnenkorn.

Klassischer Bohnensalat

- * 1kg Buschbohnen
- * 2 EL getrocknetes Bohnenkraut
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4 EL Weißweinessig
- * 1 TL Dijon-Senf
- * 1 TL Honig
- * 6 EL Raps- oder Distelöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Bohnen waschen, putzen und nach Belieben halbieren. Mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Abkühlen lassen. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Essig, Senf und Honig verrühren und nach und nach das Öl unterschlagen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bohnen mischen und durchziehen lassen. Nach Belieben gehackte Petersilie oder Frühlingszwiebelringe dazu geben.

Bohnen-Buttermilchsuppe

- * 500g Bohnen
- * 600g Kartoffeln
- * 500ml Gemüsebrühe
- * 1 L Buttermilch
- * 3 EL Zitronensaft
- * etwas Ingwer, Meersalz, frischer Pfeffer

Die Bohnen einmal in der Mitte teilen und mit gesalzenem Wasser garen. Die gut gebürsteten Kartoffeln in der Gemüsebrühe kochen und dann darin pürieren. Die Buttermilch und die gekochten Bohnen dazu geben und mit Zitronensaft, Pfeffer, Ingwer und Meersalz abschmecken.

Grüner Gurkendrink

- * 500g Schlangengurke
- * 1 Bund Dill
- * halbe kleine Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 300ml Mineralwasser

Gurke waschen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden. Dill waschen und trocken schütteln. Dicken Stängel entfernen und zusammen mit Gurke und Zwiebel mit dem Zauberstab pürieren. Salzen und pfeffern und am Schluss das Mineralwasser dazu geben.

Auberginen in Wein-Kräuter-Sud

- * 2 Auberginen
- * 4 große Tomaten
- * 1 große weiße Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Zweig Rosmarin, 6 Zweige Thymian, 5 Stängel Oregano, 3 Stängel Basilikum
- * 15 schwarze Oliven
- * 150ml Weißwein
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 60ml Olivenöl

Auberginen längs in 1cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten auch in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kräuter in kleinere Zweiglein zupfen. Backofen auf 200° vorheizen. Auberginen- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig in eine flache ofenfeste Form schichten. Dabei dazwischen nach Belieben Zwiebel, Knoblauch und Kräuterzweiglein legen und Oliven einstreuen. Wein darüber gießen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Die Form mit Alufolie abdecken und gut abdichten. Im Ofen ca. 20 Minuten garen. Dann die Temperatur auf 180° reduzieren. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft beträufeln. Die Form wieder gut abdichten und eine weitere Stunde weitergaren. Dabei das Gemüse ruhig noch 2-3 mal mit dem eigenen Sud beträufeln. Mit Baguette servieren.

Auberginen mit Joghurtsoße

- * 1 Aubergine pro Person
- * Kräutersalz
- * Weizenvollkornmehl
- * Olivenöl zum Braten
- * 150g Joghurt
- * 1 Knoblauchzehe
- * Dill
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Msp Chili oder milder Paprika

Aubergine in halbe cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten oder auf den Grill legen. Auf Küchenkrepp legen und das Öl abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauch hinein pressen, Dill fein hacken und mit den Gewürzen fein abschmecken. Auberginen auf die Teller geben und mit einem Klecks Joghurtsoße servieren. Dazu ein grüner Salat.

Palatschinken mit Obstfüllung

- * 200g Weizenvollkornmehl fein gemahlen
 - * 2 Msp Meersalz
 - * 2 Msp Vanille
 - * 4 Eidotter
 - * 4 Eiweiß
 - * 375ml Vollmilch
 - * Butter zum Ausbacken
- Füllung:
- * 600g Früchte nach Wahl (Pflaumen etc.)
 - * 200g Honig
 - * 200g Walnüsse
 - * halber TL Zimt u. 1 Msp Cardamom

Mehl mit Salz und Vanille mischen. Eidotter und Milch dazukneten und 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den vorbereiteten Teig heben. Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und eine Suppenkelle voll Teig hinein geben. Bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Auf den Teig ein Stückchen Butter legen und mit einem Teigwender den Palatschinken drehen. Fertig backen und dann auf einen Teller gleiten lassen. Für die Obstmischung das ausgewählte Obst klein schneiden und zusammen mit dem Honig, gemahlene Nüssen und Gewürzen kurz pürieren. Mit der Obstmischung bestreichen, zusammenrollen und in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen warm halten.
