

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 •

34. Kalenderwoche 2016 / 22. - 27. August

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Salat Batavia grün, Demeter, regional | | | 1x | 1x | 1x |
| Kürbis Hokkaido, Demeter, Deutschland | | | | 1200g | 1670g |
| Zucchini, Demeter, Deutschland | | 440g | 440g | 870g | 1030g |
| Kohlrabi weiß, Bioland, Deutschland | | 1x | 2x | 2x | 3x |
| Mini Roma Strauchtomaten, Bioland, Deutschland | 460g | 420g | 480g | 550g | 840g |
| Dill, Demeter, Deutschland | | | 1 Bund | 1 Bund | 1 Bund |

Regionale Kiste: 1 Batavia grün, 440g Zucchini, 2 Kohlrabi, 480g Mini Roma Strauchtomaten, 1 Bund Dill

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Apfel Akane, Demeter, Deutschland | 630g | 630g | 380g | 880g | 1000g |
| Pfirsiche gelb, kbA, Italien | | 560g | 670g | 780g | 890g |
| Trauben weiß kernlos, Sugarone, kbA, Spanien | | | 640g | 910g | 910g |
| Mirabellen, Demeter, Deutschland | | | 340g | 510g | 510g |
| Honig Melone Honey Moon, kbA, Italien | | | | | 1x |

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
4,89 €
3,89 €



Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Walnüsse, Hefe, Meersalz

500g
3,99 €
3,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Oberländerbrot

frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Meersalz, Sauerteig

750g
3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 2 Zucchini
- * 1 Kohlrabi
- * halber Batavia
- * 1 kleiner Apfel
- * 3 Tomaten
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * etwas Dill
- * Olivenöl, Balsamico und Prise Meersalz
- * wer möchte, kann noch mit Oliven / Fetakäse oder Pesto verfeinern

Kohlrabi, Apfel und Zucchini grob raspeln. Tomaten in Scheiben schneiden, Salat zupfen oder in schmale Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne unerhitzt oder geröstet (in trockener Pfanne) zufügen. Dill klein schneiden. Großzügig Olivenöl und etwas weniger Balsamico zufügen. Gut vermischen und nach Belieben abschmecken. Kurz später servieren.

Kohlrabisüppchen für zwei Personen

- * 1-2 Kohlrabi
 - * 2 kleine Kartoffeln
 - * Gemüsebrühe
 - * etwas Sahne
 - * Prise Meersalz
 - * etwas Dill zur Dekoration
- Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Gemüsebrühe bedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Brühe abgießen und mit dem Zauberstab pürieren. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, bis die gewünschte Suppenkonsistenz erreicht ist. Mit etwas Salz abschmecken und mit Dill dekoriert servieren.
- Wer hat, kann auch etwas frisch gepressten Zitronensaft zufügen. Aus einer Scheibe Brot ein ausgestochenes Motiv (Stern, Schmetterling, Katze...) schwimmend in die Suppe legen, sieht auch toll aus!
-

Zucchini-Carpaccio

- * 4 Zucchini
 - * 5 Tomaten
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 100g Pinienkerne
 - * 50g Parmesan
 - * 5 Basilikumblätter
 - * Olivenöl
 - * Kräutersalz
 - * etwas Zitronensaft
- Zucchini halbieren, der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in der trockenen Pfanne kurz grillen (1-2 Minuten). Pinienkerne ebenfalls in einer trockenen Pfanne kurz rösten (bis sie goldbraun sind). Parmesan fein hobeln. Tomaten würfeln.
- Zucchini auf einem Teller ausbreiten. Aus Olivenöl, Kräutersalz, Zitronensaft und gehackter Knoblauchzehe eine Marinade zubereiten und über die Zucchini geben. Mit Tomaten, Pinienkernen, geschnittenen Basilikumblättern und fein gehobeltem Parmesan bestreuen.
-

Zucchini-Eierkuchen

- * 400g Zucchini
 - * 2 Tomaten
 - * etwas Dill
 - * halbe Gemüsezwiebel
 - * 1 EL Butter
 - * 4 Eier
 - * 50ml Sprudelwasser
 - * halber TL Thymian
 - * Meersalz und frischer Pfeffer
- Zucchini und Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Eier, Sprudel, Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen und über die bissfest gedünsteten Gemüsewürfel geben. Bei schwacher Hitze stocken lassen und wenden.
- Das Omelett in Kuchenstücke schneiden. Mit Tomatenscheiben und frischem Dill garnieren.
-

Kürbis-Tagliatelle

- * 600g Hokkaido
 - * 400g Vollkorn Tagliatelle
 - * 2 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 250ml Sahne
 - * 2 Eigelb
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * Dill zur Dekoration
- Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen. Kürbis in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten weiter köcheln lassen (nur gerade soviel Flüssigkeit, dass es nicht anbrennt).
- Sahne mit 80ml Nudelkochwasser aufkochen. Salzen und pfeffern. Eigelbe mit etwas heißer Sahne verrühren und diese Mischung in die restliche Sahne rühren. Dann nicht mehr kochen lassen. Heiße, gut abgetropfte Nudeln mit der Soße und den Kürbiswürfeln servieren. Vor dem Servieren etwas klein geschnitten Dill über das Essen streuen.
-

Essbare Blüten in Eiswürfel

Haben Sie essbare Blüten in Ihrem Garten oder auf dem Balkon? z.B. Gänseblümchen, Borretsch, Rosen, Veilchen, Rosmarin, Lavendel...

- * handvoll Blüten oder Blütenblätter
- * Wasser
- * Gefrierbehälter für Eiswürfel

Für Geburtstage oder andere Feiern im Sommer sind gefrorene Blüten in Eiswürfeln ein Blickfang. Eiswürfelbehälter bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Blüten oder Blütenteile einlegen und ins Gefrierfach. Sobald das Wasser angefroren ist, wird der Rest aufgefüllt (so ist die Blüte in der Mitte des Eiswürfels).