

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 •

35. Kalenderwoche 2016 / 29.08. - 03.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Bundzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Mangold grün, Demeter, regional		500g	500g	500g	1000g
Aubergine, Bioland, Deutschland	300g	300g	300g	600g	750g
Tomaten rund Flavence, Bioland, Deutschland	130g	270g	560g	700g	1000g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien				420g	560g

Regionale Kiste: 1 Eichblatt grün, 1x Bundzwiebeln, 500g Mangold, 300g Aubergine, 560g Tomaten Flavence

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1500g
Birne Williams Christ, Naturland, Deutschland	330g	450g	450g	890g	1000g
Nektarinen, kbA, Italien			400g	630g	1000g
Pflaume rot, Demeter, Spanien			530g	750g	1000g
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien		500g	750g	750g	940g

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

Brote der Woche:



Dauerbrenner

Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
3,99 €
3,89 €



Wurzel Walnuss

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

500g
3,99 €
3,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g
4,59 €
3,99 €

Stadtfest am kommenden Sonntag, Nicht-Erscheinen ohne Krankmeldung wird geahndet ;-)

LOSE für das Bürgerfest gibt es bei MOMO an der Kasse. Pro Los 1€

Salat der Woche

- * halber Eichblattsalat
- * 3 Stängel Mangold
- * 3 Tomaten
- * 2-3 Bundzwiebelstängel
- * 1 EL Basilikumpesto
- * großzügig Olivenöl, Balsamico und Prise Meersalz
- * handvoll Kürbis- oder Pinienkerne

Salat waschen und in schmale Streifen schneiden.
Mangoldblätter und Stiel in sehr feine Streifen schneiden.
Tomaten in Scheiben und Bundzwiebelstängel klein schneiden.
Alles mit den weiteren Zutaten gut vermischen und kurz ziehen lassen. Nach Belieben abschmecken mit Pesto und Salz.

Nudeln mit Ofentomaten und Käse

- * 500g Tomaten
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 Zweig Rosmarin
 - * 1 TL Honig
 - * 3 EL Aceto Balsamico
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 400g Vollkornpenne
 - * 80g Pecorino
 - * 5 Stängel Basilikum
 - * Mühlenpfeffer
- Ofen auf 175° vorheizen. Tomaten vierteln. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch zwischen die Tomaten stecken. Kräuter darauf verteilen. Honig, Essig und Öl drüber träufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 30 Minuten garen.
- Rechtzeitig vor Garzeitende reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen den Käse in Späne hobeln. Basilikum grob zerzupfen. Nudeln abgießen und mit Tomaten und Garflüssigkeit anrichten. Käse und Basilikum darüber geben und nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.
-

Mangoldgemüse mit Semmelknödel

- * 1 kg Mangold
 - * 1-2 Knoblauchzehen
 - * 1 EL Butter
 - * 200ml Sahne
 - * 100ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * frisch geriebene Muskatnuss
- Für die Semmelknödel:
- * 2-3 Bundzwiebelchen
 - * 1 Bund Petersilie
 - * 5 Brötchen vom Vortag
 - * 200ml Vollmilch
 - * Meersalz
 - * 2 EL Butter
 - * 2 Eier
 - * 2-3 EL Semmelbrösel
 - * Mühlenpfeffer, frisch geriebener Muskatnuss
 - * 3-4 EL frisch geriebener Parmesan
- Für die Knödel die Brötchen zuerst in dünne Scheiben, dann in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen. Die Schüssel abdecken und die Würfel ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
- Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 1-2 Minuten dünsten. Petersilie dazu geben und mitdünsten. Beides dann zu den eingeweichten Brötchen geben und die Eier und Semmelbrösel unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kleinen Probeknödel formen und ins kochende Salzwasser geben. Zerfällt der Knödel, noch Semmelbrösel unter die übrige Masse kneten. Dann weitere Knödel formen, in das kochende Salzwasser geben und bei kleiner Hitze 10-15 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.
- Inzwischen Mangold waschen. Stiele und grüne Blätter getrennt in schmale Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Stiele darin 2-3 Minuten dünsten. Die grünen Blätter dazu geben und unter Rühren 2-3 Minuten mitdünsten. Knoblauch dazu pressen, Sahne und Brühe dazu gießen. Alles aufköcheln und in 2-3 Minuten dicklich einkochen. Mangoldgemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Semmelknödel heraus nehmen und abtropfen lassen. Mit Mangold anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.
-

Auberginenkuchen

- * 1,5 kg Auberginen
 - * 2 Zwiebeln
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 4 Zweige Rosmarin
 - * 4 Zweige Thymian
 - * 6 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 200g Schmand
 - * 6 Eier
 - * 200g Fetakäse
- Auberginen ca. 2cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Beim Rosmarin und Thymian Nadeln und Blätter abstreifen und hacken. Je 2 EL Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen, die Auberginen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Nach ca. 8 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannen vom Herd nehmen und die Auberginen kurz abkühlen lassen.
- Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit Butter einfetten. Schmand mit Eiern verrühren, Schafskäse grob zerbröseln. Beides mit den Auberginen vermischen und in der Form verteilen. Den Auberginenkuchen im Backofen ca. 45-60 Minuten goldbraun backen.
- Dazu passt ein kleiner Tomatensalat.
-