

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 •

38. Kalenderwoche 2016 / 19.9. - 24.9.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eisberg, Demeter, regional				1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Tomaten rund Arvento, Demeter, Deutschland	240g	550g	410g	480g	1000g
Blumenkohl Romanesco, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1x	1x	2x	3x	4x
Porree, Bioland, Deutschland		300g		300g	620g

Regionale Kiste: 1 Schlangengurke, 410g Tomaten rund Arvento, 1 Romanesco, 2 Zuckermais

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Köstliche von Charneux, Bioland, D	220g	330g	740g	850g	1000g
Apfel Embassy, Demeter, Deutschland	460g	610g	800g	1000g	1000g
Pflaumen dunkel Larry Anne, Demeter, E		330g	500g	500g	1000g
Trauben rot Crimson, kbA, Italien				720g	770g
Granatapfel Acco, kbA, Spanien			1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe und Sauerteig

750g
 4,29 €
3,79 €



Baguette Spitz

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig und Hefe

300g
 3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g
 4,49 €
3,99 €

Herzhafter Apfelsalat

- * 3 Äpfel
- * 120g Walnüsse
- * 8 EL Sahne
- * 3 EL Tomatenmark
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL frischen Zitronensaft
- * etwas Kräutersalz
- * 1 TL Honig
- * handvoll Rosinen

Die Äpfel fein würfeln und die Walnüsse klein hacken. Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über das Obst geben. Gut durchmischen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit Rosinen bestreuen.
 Erfrischend lecker an heißen Tagen.

Immer wieder köstlich: Gazpacho -kalte Erfrischungssuppe-

- * 5 Tomaten
 - * halbe Gurke
 - * wer hat, je eine rote, grüne, gelbe Paprika
 - * 1 Zucchini
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 200ml Gemüsebrühe
 - * süßes Paprikapulver, Kräuter der Provence, Prise Meersalz
- Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten und dann erkalten lassen. Tomaten grob klein schneiden. 200 ml Gemüsebrühe dazu gießen. Gurke fein raspeln. Dann die Paprika klein schneiden und alles pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Wer möchte, kann es noch mit etwas Basilikum- oder Tomatenpesto verfeinern.
- Mit Baguette servieren.
-

Porreequiche

- * 250g fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 1 Prise Salz
 - * 125g Butter
 - * 1 Eigelb
 - * 400g Porree
 - * Olivenöl
 - * 3 Eier
 - * 100ml Vollmilch
 - * Meersalz, Mühlenspeck, Pfeffer
 - * 50g Parmesan
- Mehl mit Salz vermischen. Weiche Butter in kleinen Stückchen auf dem Mehl verteilen und von Hand einarbeiten. Ei trennen und das Eigelb mit 3 EL Wasser verrühren. Eigelb jetzt von Hand mit der Mehl-Butter-Masse verkneten. Nur so lange kneten, bis alle Zutaten zusammen halten, der Teig aber noch keine glatte Masse ist. Ausrollen, eine eingefettete Springform damit auskleiden, mit einer Gabel viele Löcher hinein stoßen und im auf 200° vorgeheizten Backofen 12 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit Porree in halbe cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Leicht salzen und auf dem Teigboden verteilen. Eier mit Milch, sowie Pfeffer und Salz verquirlen, über den Porree geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 170° ca. 15-20 Minuten backen.
-

Überbackener Romanesco

- * 1 Romanesco
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 150g Emmentaler
 - * 75g Mandelstifte
 - * 4 Eigelb
 - * 6 EL Sahne
 - * Meersalz, frischer Pfeffer, frisch geriebener Muskat
- Romanesco in wenig Salzwasser ca. zehn Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.
- Den Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Nun diese Paste auf den Romanesco pinseln und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Reis und ein einfacher grüner Salat.
-

Maispuffer mit Tomatendipp

- * 2 Maiskolben
 - * 5 Tomaten
 - * 2 Bundzwiebeln
 - * 150g Gouda
 - * 1 EL Vollkornmehl
 - * 6 EL Sahne
 - * 200ml Saure Sahne
 - * halber TL Weinsteinbackpulver
 - * 50g Polenta
 - * Meersalz
 - * 3 S-Eier
 - * Olivenöl zum Braten
 - * Cayennepfeffer
- Für die Puffer Polenta, Mehl, Backpulver und Salz verrühren. 6 EL Sahne und Eier verquirlen und mit der Polentamischung vermengen. Die Körner von den Maiskolben schneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln putzen. Das Grün klein schneiden und für den Dipp verwenden. Das Weiße würfeln und den Käse zerkleinern. Zwiebeln, Käse und Mais unter den Teig rühren.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen zu je 2 EL in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen.
- Für den Dipp die Tomaten entkernen und würfeln. Mit der sauren Sahne vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Zwiebelgrün untermengen und mit den Küchlein anrichten.
-