

Bioladen Momo e.K.
 • Hans-Böckler-Straße 1
 • 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

• Telefon: 0228- 46 27 65
 • Thekenfon: - 54 90 73
 • Abofon: - 54 90 70
 • Abofax: - 54 90 72
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 95 03

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

• 17. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional (Eichblatt rot oder Kopfsalat grün)	1x	1x	1x	1x	2x
Möhren, AIAB Italien	500 g	500 g	500 g	1 kg	1 kg
Chinakohl, Bioland, regional		400 g	690 g	740 g	740 g
Blumenkohl, Ecocert, Frankreich			1x	2x	2x
Schlangengurke, Bioland, regional			1x	2x	2x
Bärlauch, GÄA, Deutschland		50 g	50 g	100 g	100 g
Weisskohl, Naturland, regional (Ergänzung bzw. Austausch)					
Paprika grün, CAAE, (Ergänzung bzw. Austausch)					
Champignons, Bioland, regional (Ergänzung bzw. Austausch)					300g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republk	630 g	630 g	630 g	1 kg	1 kg
Apfel Elstar, Demeter, Altes Land		420 g	670 g	1 kg	1 kg
Birne Abate, Argencert, Argentinien			300 g	750 g	750g
Kiwi, ICEA, Italien			4x	4x	4x
Orange, ICEA, Kalabrien	630 g	630 g	1 kg	1 kg	1 kg
Grapefruit rot, ICEA, Italien		400 g	800 g	1,2 kg	1,2 kg
Melone, CAAE, Spanien (Ergänzung bzw. Austausch)					1x
Erdbeere, CAAE, Spanien (Ergänzung bzw. Austausch)					1x 500g
Ananas, Ecocert, Kamerun (Ergänzung bzw. Austausch)					



Zutaten: 100% Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
 • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brot der Woche:

RoggenGrob vom DLS-Bäcker aus Hennef. 1kg zum Angebot von **3,60 €**

Liebe AbonnentInnen,

noch gibt es in der MOMO-Kiste Orangen. Die Saison geht zu Ende und manches Mal hatte ein Kunde eine schnell schlecht gewordene Orange erwischt... Das tut uns natürlich leid und wer das meldet, erhält in der kommenden Woche Ersatz. Da es im April aber noch nicht so viel Auswahl an Obst gibt, sind wir dankbar, dass wir Ihnen noch diese köstlichen Spätsorten anbieten können.

Die Erdbeeren packen wir nur als Ersatz, solange wir sie noch nicht regional erhalten. Die Melonen ebenso, da sie noch nicht ganz die gewünschte Süße haben - es fehlt noch ein wenig die Sonne. Sie schmecken aber schon sehr erfrischend.

Wir wünschen Ihnen ein leckeres Essen mit unseren Zutaten! Ihre MOMOs

-> bitte wenden ->

Salat der Woche

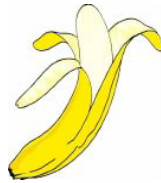
- * 3 Möhren
- * 300 g Chinakohl
- * halber Blumenkohl
- * halbe Schlangengurke
- * großzügig Olivenöl, Balsamico
- * Saft einer halben Zitrone
- * handvoll ungesalzene Erdnüsse
- * abrunden mit einem Klecks Aioli von BioVerde aus der Kühltheke



Die Möhren fein raspeln. Den Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden (auch den Strunk). Den Blumenkohl auf der Reibe klein reiben. Die Gurke in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit dem Öl, Essig und dem Zitronensaft vermischen. Gut ziehen lassen. Die Erdnüsse hacken und drüber streuen. Wer mag, dazu passt sehr gut Aioli von BioVerde. Entweder mit in die Salatsoße (drei Esslöffel) oder als einzelner Klecks auf die einzelne Salatportion.

Blumenkohl-Birnen-Rohkost

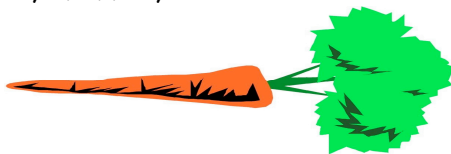
- * 1 Blumenkohl
- * 1 Birne
- * einige Salatblätter
- * etwas Petersilie
- * 1 Banane
- * Saft von einer Zitrone
- * 150 g Sauerrahm
- * Meersalz, Pfeffer, Curry und etwas Honig
- * 2 EL gehackte Mandeln



Die Soße aus den Zutaten zubereiten. Dazu die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen. Den Blumenkohl in möglichst kleine Röschen teilen. Dabei die groben Stiele abschneiden (diese können Sie für eine Suppe verwenden). Die Birne grob raspeln und mit dem Blumenkohl mischen. Das Dressing unterheben. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Rohkost auf den Salatblättern direkt auf Tellern anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Möhren-Oliven-Püree

- * 500 g Möhren
- * 100 g schwarze entsteinte Oliven
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Creme Fraiche
- * halbe Zitrone
- * etwas frischer Bärlauch
- * Meersalz, Pfeffer, Tabasco



Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min gar kochen. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Das Möhren-Püree mit Creme Fraiche, den gehackten Oliven und dem Zitronensaft vermischen, abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Schale geben und mit Bärlauch-Blättern garnieren.

Sehr lecker zu Baguette oder als Dipp.

Chinakohl-Auflauf mit Schafskäse

- * 400 g Chinakohl
- * Olivenöl
- * 2 Eier
- * 200 g Schafskäse
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer



Den Chinakohl in Streifen schneiden und in etwas Öl kurz andünsten. In eine Auflaufform geben. Die Eier mit der Sahne mischen, mit Meersalz (Vorsicht: Schafskäse ist oft sehr salzig) und Pfeffer nach Geschmack würzen und über den Chinakohl geben. Den Schafskäse darüber streuen und das Ganze im Backofen bei ca. 180°C überbacken.

Gut schmeckt der Auflauf auch, wenn Sie noch gekochte Kartoffelscheiben zwischen den Chinakohl schichten!