

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013

• 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 •

• 26. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Möhren, ICEA, Italien	150 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Staudensellerie, Bioland, regional		1 Bund	1 Bund	2 Bund	2 Bund
Minigurke, Bioland, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	3 x
Tomate Datterino, ICEA, Italien			250 g	500 g	500 g
Tomate Roma, ICEA, Italien			500 g	500 g	500 g
Mangold, Demeter, regional			500 g	500 g	750 g
Petersilie krauss, Bioland, regional				1 Bund	1 Bund
Zwiebelbund, Demeter, regional					1 Bund
Pfifferlinge, BCS, Serbien (nur auf Bestellung)					
Kohlrabi, Bioland, regional (Austausch/Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	500 g	500 g	500 g	1 kg
Apfel Topaz, Bioaustria, Österreich				430 g	430 g
Wassermelone, CAERM, Spanien		1,26 kg	1,5 kg	1,5 kg	1,5 kg
Birne Abate, Argencert, Argentinien (Austausch/Ersatz)					
Erdbeere, diverse, regional			1 x	1 x	1 x
Nektarine, DIO, Griechenland	380 g	380 g	630 g	750 g	750 g
Pfirsich, ICEA, Italien				750 g	750 g
Melone Galia, CAAE, Spanien (Austausch/Ersatz)					
Traube kernlos, Soilassociation, Ägypten					1 kg

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

Brote der Woche:



Powermax
DLS-Bäckerei aus Hennef

Zutaten: 70 % Weizen, 30 % Roggen, belebtes Wasser, Soja, Grünkern, Hefe, Meersalz, Backferment

1000g / 3,60 €



Jogi Fußball-Brot
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Runder Laib mit Fußballmotiv
Zutaten: Weizenvollkorn, Joghurt, Roggenvollkorn, Sauerteig, Hefe

750 g / 3,59 €

Staudenselleriesalat mit Cashewnüssen

- * 2 Staudensellerie
- * 4 Äpfel
- * 2 Banane
- * 300 g Cashewnüsse
- * Kräutersalz
- * Saft und Schale von 3 Zitronen
- * 1 Bund Petersilie
- * Sonnenblumenöl
- * evtl. etwas Honig

Die Staudensellerie in schmale Streifen schneiden. Die Äpfel ganz fein würfeln. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken. Alle Zutaten vermischen. Die Schale von der Zitrone abreiben und danach auspressen. Über die Zutaten geben, damit sich das Obst nicht verfärbt. Einen Schuss Sonnenblumenöl drüber gießen und mit einer Prise Kräutersalz bestreuen. Die Petersilie hacken und mit untermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Wer möchte, kann noch etwas Honig dazu geben.

-> bitte wenden -

Sommersalat mit Sahnedressing

- * 200 g Mangold
- * 100 g Möhren
- * 100 g Chicorée
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Sonnenblumenkerne
- * halber Bund Petersilie
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * 2 EL Apfelessig
- * 3 EL Sahne
- * 3 EL Gemüsebrühe
- * halber TL Meersalz, Prise Pfeffer
- * Prise Koriander

Die Mangoldblätter in schmale Streifen schneiden, auch der weißen Strunk. Die Möhren fein reiben, die Tomaten klein würfeln und mit dem Mangold vermischen. Die Chicoréeblätter sternförmig auf einen Teller legen. Die Mangold-Möhren-Tomaten-Mischung in die Mitte platzieren und das Dressing darüber gießen.

Für das Dressing den Senf, Apfelessig, Gemüsebrühe und die Gewürze verrühren. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Die Sonnenblumenkerne mit der Petersilie über den Salat streuen.



Lasagne

- * 350 g Vollkorn-Lasagneblätter
- * Olivenöl
- * 1 kg Tomaten
- * 1 kg Mangold
- * 50 g Butter
- * 40 g Weizenvollkornmehl
- * 1 EL Honig
- * 125 ml Milch
- * 250 ml Sahne
- * 8 EL gehackte Kräuter
- * 150 g geriebener herzhafter Käse
- * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Tomaten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Salz, Honig und Gewürze dazugeben. 10 Minuten einköcheln. In eine Auflaufform gießen und mit Lasagneblättern abdecken. Den Mangold grob klein schneiden, erst den Strunk in Salzwasser dünsten, dann die Blätter kurz dazu geben. Abtropfen lassen. Das Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, Milch und Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen sowie die Hälfte des Käses darin schmelzen. Den Mangold auf die Lasagneblätter verteilen. Wiederum mit Lasagneblätter abdecken und mit der Kräutersoße begießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200° ca. 35 Minuten backen.

Sangria selbstgemacht

- * 3 Pfirsiche
- * 3 Nektarinen
- * 2 Zitronen
- * 3 Orangen
- * 2 TL Honig
- * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
- * 1 Zimtstange



Je eine Orange und eine Zitrone auspressen. Restliche Orangen und Zitronen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Pfirsiche und Nektarinen würfeln. Zu dem anderen Obst geben. Mit dem frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen.