

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



• Büro o228 - 46 27 65  
• Fax - 97 2o 695  
• Thekenfon - 54 9o 73  
• Abofon - 54 9o 7o  
• Abo-SMS o151-3o1 53229  
• Biometzger - 47 83 39  
• Biobistro - 97 37 95o3

Mail:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 13. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicoree, Bioland, Deutschland			430 g	430 g	630 g
Möhren, Naturland, Deutschland	80 g	520 g	650 g	730 g	730 g
Radieschen, Demeter, Italien		1 Bund	1 Bund	1 Bund	2 Bund
Cherry-Tomaten, kbA, Italien/Spanien			250 g	250 g	500 g
Fenchel, kbA, Italien					
Kohlrabi, kbA, Italien	2 x	2 x	2 x	3 x	3 x
Kräuterseitlinge, Demeter Deutschland					150 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	510 g	510 g	510 g	670 g	1000 g
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	500 g	670 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Uta, kbA, Österreich			540 g	1000 g	1000 g
Orangen, Demeter, Spanien			800 g	800 g	940 g
Erdbeeren, kbA, Spanien		250 g	250 g	250 g	500 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1 x	1 x
Kiwi, kbA, Italien					7 x

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

**Roggensonne**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
anstatt 4,39 €



**Fünfkorn**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Sonnenblumenkerne, Hefe, Sauerteig

750 g / 3,59 €  
anstatt 3,99 €

**Liefertage Ostern**

- In der Karwoche liefern wir EINEN TAG ZEITIGER, beachtet bitte die kürzeren Bestellfristen !
- Übrigens haben wir Montags und Mittwochs Bürostunden eingerichtet. Momo-Zuza sitzt am Hörer. Nichts desto trotz ist eine mail die entspanntere Form der Konversation.
- Tatsächlich nimmt uns der Onlineshop die meiste Arbeit ab, gerne helfen wir bei allen Fragen dazu.

**Erdbeeren im März ?**

Endlich Frühling, da wollen wir etwas davon in die Kiste packen: Erdbeeren aus Spanien. Entgegen den Meldungen aus der Presse stammen unsere Erdbeeren weder aus illegalen Brunnen noch klebt Sklavenblut an ihnen. „Flor de Donana“, in der Region Huelva, erzeugt seit 1994 biologische Beeren. Dabei wird dem Wasserverbrauch besonderes Augenmerk geschenkt: Es wird kein Grundwasser vergeudet sondern Wasser aus der 50 Km entfernten Sierra in Tröpfchenbewässerung genutzt. Lasst es Euch schmecken und tut dies recht schnell, denn die Haltbarkeit ist kurz. -bitte wenden-

### Chicoreesalat mit warmer Kartoffelsoße

- \* 150 g Chicoree
- \* 250 g Cherrytomaten
- \* 2 Kartoffeln
- \* 2 Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 6 EL Balsamico Bianco
- \* 9 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, wer hat, Schabzigerklee

Kartoffeln schälen, Möhren bürsten und beides klein würfeln. In Gemüsebrühe köcheln, bis beides gar ist. Mit einer Gabel gut zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Essig, Öl und Gewürze gut verrühren.  
Die Tomaten vierteln und den Chicoree fein raspeln. Beides auf einem Teller anrichten und mit der noch warmen Soße begießen. Dazu Vollkornbrot mit Butter.

---

### Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme mit Pellkartoffeln

- \* 200 g Möhren
- \* 2 Kohlrabi
- \* 2 Zwiebeln
- \* halber Bund Schnittlauch
- \* 100 g Frischkäse
- \* 1 EL Butter
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle heraus nehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen. Mit Pellkartoffeln servieren.

---

### Radieschen-Curry mit Basmatireis

- \* 2 Bund Radieschen mit Grün
- \* 2 Schalotten
- \* halbe Zitrone
- \* 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 EL Currypaste
- \* 1 TL Honig
- \* Meersalz
- \* 400g Basmatireis

Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Grün und die Wurzeln von den Radieschen abschneiden. Die Blätter klein zupfen, Stängel und Wurzeln fein hacken. Die Knollen vierteln. Schalotten halbieren und längs in Streifen schneiden. Ingwer in feine Scheiben und diese wiederum in Streifen schneiden.  
Eine große Pfanne oder Wok mit dem Olivenöl erhitzen. Radieschenstängel und -wurzeln, Schalotten, Ingwer und Currypaste bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anbraten.  
Die Radieschen dazu geben und auch 30 Sekunden unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazu gießen, den Honig und eine kräftige Prise Meersalz dazu geben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren, bis die Radieschen bissfest sind.  
Die Zitrone in vier Spalten schneiden, das Radieschengrün unter das Curry mischen, alles auf Schälchen verteilen und mit den Zitronenspalten und Basmatireis servieren.

---

### Birnen-Crumble mit Schokosahne

- \* 500 g Birnen
- \* 170 g Weizenvollkornmehl
- \* 80 g Honig
- \* 1 Eigelb
- \* 90 g Butter
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 TL Vanillepulver
- \* 1 EL Butter
- \* 2 EL Rum
- \* 200 ml Sahne
- \* 1 gehäufte TL Kakao

Mehl mit Weinsteinbackpulver verrühren. Honig, Eigelb, 90 g Butter und Vanillepulver miteinander verkneten und mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.  
Die Birnen in dünne Scheiben schneiden und in eine gefettete Form legen. Darüber Butterflöckchen verteilen und mit Rum beträufeln. Die Streusel gleichmäßig über die Birnen verteilen, so dass diese nicht mehr zu sehen sind.  
Bei 200° etwa 25 Minuten backen.  
Den Teelöffel Kakao zur Sahne geben und steif schlagen. Den Crumble warm mit einem Klecks Schokosahne servieren.

---

### Erdbeermilch für 2 Personen

- \* 250 g Erdbeeren
- \* 1 TL Honig
- \* 300 ml Vollmilch

Alle Zutaten mit dem Mixer gut verquirlen und nach Geschmack süßen. Ergänzt kann es werden mit Kokosmilch, die sehr gut zu den Erdbeeren passt.