

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



DE-ÖKO-013

- 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)

[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 •

• 18. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhre Neue Ernte, kbA, Italien	300 g	420 g	790 g	970 g	1100 g
Dill, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, kbA, Spanien	500 g	500 g	500 g	750 g	1000 g
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	2 Bund
Landgurke, kbA, Italien		300 g	600 g	600 g	600 g
Chinakohl, Bioland, regional				1000 g	1080 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		1000 g			
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	490 g	490 g	490 g	1000 g	1020 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	280 g	410 g			1000 g
Honigmelone Charantais, kbA, Marokko				1 x	1 x
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125 g	125 g	125 g
Ananas, kbA, Kamerun			1 x	1 x	1 x
Rhabarber, bioland, Deutschland			580 g	580 g	1000 g

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

**Brote der Woche:**



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

**RoggenFein**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
anstatt 3,99 €



**Fünfkorn**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,59 €  
anstatt 3,99 €

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

- **Feiertag I:** Am 1.Mai ist in UNSEREM Beuel ein Aufmarsch des monokulturellen, intoleranten, rassistischen, kriegerischen braunen Mobs, der ewig gestrigen Neunazis. Wir möchten unseren ausländischen MitbürgerInnen kundtun, dass es schön ist, dass sie hier sind. Siehe: [www.bonn-stellt-sich-quer.de](http://www.bonn-stellt-sich-quer.de)
- **Feiertag II:** Die Dienstagstour verlegen wir auf MONTAG. Sonst bleibt alles gleich, außer dass es sie wenig später kommt, die Belieferung. Siehe auch: [momoshop.de](http://momoshop.de), hier die aktuellen Infos.
- **Geniesserabend,** Mittwoch 2.Mai. Ab 20.15 Uhr quer durch den Laden naschen. Gerne mit Anmeldung, aber auch spontan möglich. Unser Bistro hat ebenfalls geöffnet.

**Frischer Möhrenbrottaufstrich**

- \* 3 mittelgroße Möhren
- \* 1 Paprika
- \* 1 Zwiebel
- \* 125 g weiche Butter

Alle Zutaten sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben. Zum Beispiel morgens alles zurecht legen und erst mittags zubereiten. Die Möhren bürsten und sehr fein reiben. Die Zwiebel sehr fein hacken. Die weiche Butter schaumig schlagen. Die Gewürze dazu geben und mit dem Zauberstab alles

- bitte wenden -

- \* 200 g Tomatenmark
- \* Gewürze nach Geschmack: Kräutersalz, Kräuter der Provence, Schabzigerklee etc.

pürieren. Pikant abschmecken. Von der Paprika den Stiel vorsichtig entfernen und die Kerne aushöhlen. Paprika versuchen hinzustellen. Wenn das nicht klappt, von unten mit dem Messer etwas begradigen (nach Möglichkeit kein Loch schneiden!). Nun die fertige Möhrenbutter in die Paprika füllen und kalt stellen. Mit einem scharfen Messer können so „Paprika-Butter-Scheiben“ geschnitten werden. Sehr dekorativ!

### Gurkensalat mit Fetakäse

- \* 2 Landgurken
- \* halber Salat
- \* 4 EL Zitronensaft
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 1 EL Honig
- \* 1 TL Koriander gemahlen
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 100 g Fetakäse
- \* 3 EL Sesam

Gurken säubern, fein stifteln oder in feine Scheiben hobeln. Etwas salzen, durchmengen und 15 Minuten ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser gut ausdrücken (trinken und nicht weg gießen!). Honig mit Gewürzen, Zitronensaft und Öl in einem geschlossenen Gefäß gut schütteln. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Feta zerbröseln und mit Gurke und Dressing vermischen. Auf Blattsalat anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

### Möhren-Rhabarber-Cremesuppe

- \* 200 g Möhren
- \* 2 mehlig kochende Kartoffeln
- \* 200 g Rhabarber
- \* 1 Zwiebel
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 TL Currypulver
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 100 g Schmand
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* einige Stängel Dill

Möhren und Kartoffeln gut bürsten und stifteln. Rhabarber schälen und klein schneiden. Zwiebel grob hacken. Alles in Olivenöl 2 Minuten andünsten. Currypulver dazu geben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Hälfte des Schmands einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill mit einer Küchenschere klein schneiden und über die Suppe streuen. Vor dem Servieren noch einen Klecks Schmand drauf geben. (wer möchte, kann wieder aus Brot mit einem Plätzchenausstecher ein schönes Motiv ausstechen und in der Suppe „schwimmen“ lassen)

### Chinakohl-Möhrengratin mit Gorgonzola

- \* 1 Chinakohl
- \* 200 g Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Tasse Vollkornreis
- \* 8 EL Olivenöl
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 EL Butter zum Einfetten
- \* 100 g Gorgonzola

Reis kochen. Chinakohl inklusive Strunk in halbe cm Streifen schneiden. Möhren bürsten und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel achteln und mit allem Gemüse in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und fünf Minuten geschlossen garen. Den Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer gefetteten Form verteilen. Gorgonzola darüber zerbröseln und 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 180° backen.

### Weinpudding

- \* 250 ml Wein (achten Sie auf unsere Weinverkostungen und Aktionspreise!)
- \* 1 Zitrone (Schale und Saft)
- \* 80 g fein gemahlener Weizen
- \* 2 Nelken, 1 cm Zimtstange
- \* 150 g Honig
- \* 200 ml Sahne
- \* handvoll Pistazienkerne

Wein mit abgeriebener Zitronenschale und -saft, Zimt, Nelken, Honig und dem gemahlene Vollkornmehl unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Die Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen unter den abgekühlten Pudding heben (nicht rühren).

Kaltstellen und zum Servieren mit Pistazienkernen dekorieren.