

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 21. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Möhre, kbA, Italien					
Rübchen weiß/lila, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Brokkoli, Bioland, Deutschland		470 g	600 g	570 g	920 g
Spinat, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	730 g	730 g	1000 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland				2 x	2 x
Dill, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel, Jonagored, Bioland, Deutschland		720 g	510 g	520 g	1240 g
Erdbeeren, Bioland, Deutschland	250 g	250 g	250 g	250 g	500 g
Wassermelone, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Mango Zill, kbA, Ghana				1 x	1 x
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125 g	125 g	125 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Demeter Kornbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,50 €
 anstatt 4,39 €

Zutaten: 65% Schilfroggem, 35% Roggen, belebtes Wasser, Hafer, Dinkelkörner, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam, Grünkern, Natursauer 3 Stufen, Hefe, Meersalz



Dreikorn Kastenbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Dinkel, Sesam, Sauerteig, Hefe

Salat der Woche

- * 300 g Spinat
- * 1 gelbe Paprika
- * 1 Romiro Paprika (sehr lecker)
- * 3 Tomaten
- * 100 g Schafskäse
- * handvoll Walnüsse
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräuter der Provence

Den Spinat gut waschen und klein zupfen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in dünne Scheiben. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Den Salat großzügig mit Olivenöl begießen und etwa die Hälfte der Menge in Essig zufügen. Mit den Gewürzen abschmecken. Dazu eine Scheibe Demeter Kornbrot mit Butter.

(Wer nicht mehr einkaufen geht und ausschließlich Spinat als Zutat hat, kann auch diesen einfach als Salat mit Essig und Öl zubereiten. Schmeckt auch gut ohne Paprika und Tomaten!)

- bitte wenden -

Brokkoli in Erdnussoße

- * 300 g Brokkoli
- * 2 Möhren
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz Mühlenpfeffer
- * 3 gehäufte EL Erdnussmus
- * 100 ml Sahne
- * 300 g Naturreis

Den Reis wie auf der Packung angegeben, zubereiten. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Brühe gar köcheln.

Das Erdnussmus mit etwas Gemüsebrühe in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis auf einem Teller anrichten und das Gemüse mit der Soße in die Mitte platzieren.

Spinatpizza

- * 125 g Speisequark
 - * 1 Ei
 - * 4 EL Olivenöl
 - * halber TL Meersalz
 - * 250 g fein gemahlene Weizen-vollkornmehl
 - * halber Päckchen Weinsteinback-Pulver
- Für den Belag:
- * 750 g Spinat
 - * 300 g Rebellion Tomaten
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 2 Zwiebeln
 - * 4 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * halber Bund Basilikum
 - * 1 TL getrockneter Oregano
 - * halber TL Paprikapulver edelsüß
 - * 150 g Gouda

Quark mit dem Ei, Öl und Salz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und dazu geben. Alles gut verkneten und den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Zwischenzeitlich für den Belag den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln würfeln, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Spinat dazu geben. Bei Bedarf ein bisschen Wasser dazu gießen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Knoblauch durchpressen. Das Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Beides mit dem restlichen Olivenöl, Oregano, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomatenscheiben in der Sauce wenden. Den Käse reiben. Den Backofen auf 250 ° C vorheizen. Das Blech einfetten. Den Teig auf dem Backblech dünn ausrollen und mit den Tomatenscheiben belegen. Spinat und zuletzt den Käse gleichmäßig darauf verteilen. Pizza im Ofen auf 200° in 20-25 Minuten goldbraun backen.

Mohnkuchen mit Erdbeeren

- * 150 g gemahlene Mohn
- * 100 g Vollkorndinkelmehl
- * 4 Eier
- * 100 ml lauwarmes Wasser
- * 100 ml Sonnenblumenöl
- * 120 g Honig
- * 1 abgeriebene Zitrone
- * Saft von 3 Zitronen
- * 1 Msp Zimt
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * 3 EL Kokosraspeln
- * 250 g Erdbeeren zur Dekoration

Mohn, Mehl, Eigelb, Honig, Öl, Wasser, Weinsteinbackpulver, Zimt und die Schale einer abgeriebenen Zitrone miteinander verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Alles in eine runde gefettete Kuchenform füllen und bei 160° ca. 40 Minuten backen.

Saft von drei Zitronen mit 1 TL Honig verrühren. Mit einem Zahnstocher oder längerem Holzstäbchen Löcher in den noch warmen Kuchen pieksen. In diese Löcher den gesüßten Zitronensaft träufeln. Diese wird sogleich von dem noch warmen Kuchen aufgesogen.

Den Kuchen mit Kokosraspeln bestreuen und darauf wie Zahlen auf einer Uhr gewaschene und halbierte Erdbeeren verteilen. In die Mitte eine große ganze Erdbeere setzen. Dazu schmeckt sehr gut reichlich geschlagene Sahne.