

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
info@bioladen.com

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 26. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Weißkohl, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, kbA, Italien					1130 g
Fenchel, Bioland, Deutschland			480 g	480 g	750 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien				500 g	600 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	320 g	470 g	680 g	1000 g	1000 g
Zucchini, Bioland, Deutschland			700 g	700 g	700 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	500 g	540 g	1000 g	1000 g	1000 g
Pfirsiche, Demeter, Italien				500 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Italien		450 g	480 g	500 g	890 g
Honigmelone Galia, Naturland, Spanien			1 x	1 x	1 x
Heidelbeeren, kbA, Spanien				125 g	125 g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	290 g	400 g	600 g	600 g	1000 g

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

Brote der Woche:



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

Powermax
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,39 €



Fünfkorn
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengersdorf

750 g / 3,59 €
 anstatt 3,99 €

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

Salat der Woche

- * ein/viertel Weißkohl
- * 3 Tomaten
- * 1 Zucchini
- * 100 ml Sahne
- * Balsamico Bianco
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * wer möchte, etwas Kümmel

Bitte reiben Sie den Weißkohl mit einem Gemüsehobel in feinste Stücke. Umso kleiner der Weißkohl gehobelt ist, umso aromatischer der Salat! Bitte nicht mit dem Messer klein schneiden. Das ist nicht fein genug. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini grob raffeln. Mit Sahne und Balsamico übergießen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zuletzt die Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.

Apfel-Fenchelsalat

- * 250 g Fenchel
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 3 EL Apfelessig
- * 6 EL Olivenöl
- * halber TL Currypulver
- * Meersalz
- * halber Salat für Dekoration

Das feine Fenchelgrün abzupfen, fein hacken und anseite stellen. Fenchelknolle putzen und auf der Salatreibe fein raspeln. Möhre und Apfel ebenso. Gewürze mit Essig und Öl verrühren und mit Fenchelgrün und dem geraspelten Gemüse gut unterheben.

Auf gewaschenen Salatblättern portionieren.

Weißkohl mit Tomaten aus dem Backofen

- * 1 (bzw. drei/viertel) Weißkohl
- * 3 Tomaten
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Olivenöl
- * 4 EL Grünkern oder Naturreis
fein gemahlen (an der Brottheke
frisch mahlen lassen)
- * 2 TL Curry
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Kümmel
- * 1 Ei
- * 100 g geriebenen Bergkäse

Weißkohl abspülen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Stücke noch einmal in Achtel schneiden. Weißkohl in einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten vierteln und über dem Weißkohl verteilen.

Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Grünkernmehl oder Reismehl unterrühren, Gewürze zugeben und unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei und den Käse unter die Soße rühren und über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Dazu passen Pellkartoffeln.

Zucchiniatlinge mit Tomatencreme

- * 2-3 Zucchini
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Petersilie
- * 2 Eier
- * 120 ml Sahne
- * 8 EL Mineralwasser
- * 60 g Parmesan
- * 220 g Weizenvollkornmehl
- * 3 halbe TL Kräutersalz
- * 3 EL Sesam

Für die Soße:

- * 3 Tomaten
- * 1 EL Schnittlauch
- * 400 ml saure Sahne
- * 2 Knoblauchzehen
- * Kräutersalz
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 6 EL Olivenöl

Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesam unterrühren. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen.

Für die Tomatensoße die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Tomatensoße mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Bratlinge gebacken sind.

Für die Bratlinge die Zucchini fein raspeln. Die Knoblauchzehen in die Zucchini raspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Kuchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Kuchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warm halten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Bratlingen servieren.