

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 •

• 27. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblatt grün, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Schlangengurke, Demeter/Bioland, regional	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Dicke Bohnen, Demeter, regional	290 g	350 g	500 g	580 g	1000 g
Butterrübchen, Demeter, regional				520 g	1000 g
Spinat, Bioland, Deutschland		500 g	500 g	1000 g	1000 g
Blumenkohl, Demeter, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland					670 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Jonagold, Bioland, Deutschland	540 g	720 g	1000 g	1000 g	1000 g
Pflaumen Black Beauty, Demeter, Spanien			500 g	570 g	1000 g
Pfirsiche, Demeter, Spanien		530 g	530 g	530 g	1000 g
Nektarinen, Demeter, Italien				600 g	940 g
Kiwi, kbA, Griechenland			5 x	10 x	10 x
Aprikosen, kbA, Italien	270 g	270 g	540 g	740 g	810 g

• 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

Roggenbrot
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
anstatt 4,39 €



Fünfkorn
Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

750 g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

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

Dicke Bohnen mit Tomaten und Naturreis

- * 700 g Dicke Bohnen
- * 1 Zwiebel
- * 5 Tomaten
- * Olivenöl
- * ein halbes Glas Weißwein
- * ein halbes Glas Wasser
- * Meersalz,
Mühlenspeck
- * 300 g Naturreis

Die Bohnen aus den Hülsen ausspülen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Bohnen, Wasser und Weißwein hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit etwas verdunstet ist. Inzwischen die Tomaten in Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Falls die Soße nicht flüssig genug bleibt, noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Bohnen garen, den Reis kochen und zum Schluss unter die fertigen Bohnen mischen.

-bitte wenden-

Spinatnudeln

- * 500 g Spinat
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * Meersalz
- * 100 ml Weißwein
- * 150 g Crème fraîche
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL Basilikum
- * 1 kleine Flasche O' Citron-
Olivenöl von BioPlanète (40ml
zum Probiertpreis von 1,19 €)
- * 400 g grüne Nudeln

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Weißwein und Crème fraîche zugeben und verrühren. Spinatsoße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die gekochten Nudeln mit O' Citron-Olivenöl großzügig beträufeln und kurz unterrühren. Basilikum ebenfalls unter die Nudeln mischen und mit der Spinatsoße servieren.

Verzichten Sie nach Möglichkeit nicht auf das O' Citron Olivenöl. Es gibt dem Gericht eine köstliche Note!

Blumenkohl in herzhaftem Teig

- * 1 Blumenkohl
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 30 g Butter
- * 100 g fein gemahlene
Weizenvollkornmehl
- * 3 Eier
- * 100 g Räuchertofu oder
100 g gekochten Schinken von
unserem Metzger Werner
- * Meersalz, Mühlentpfeffer,
frisch geriebener Muskat

Blumenkohl in Röschen teilen und abspülen. In wenig Salzwasser zugedeckt knapp gar dünsten.

Für den Teig: 125 ml des Blumenkohlwassers (evtl. noch etwas salzen) mit der Butter noch einmal aufkochen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel den Teig so lange rühren, bis sich ein Teig formt. Den Topf von der Platte nehmen, ein Ei sofort dazu geben, die restlichen Eier nach und nach zugeben, während der Teig erkaltet. Zum Schluss den klein ge-schnittenen Tofu bzw. Schinken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Der Teig muss schön weich sein, damit er sich gut über das Gemüse verteilen lässt. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig darüber verteilen. Bei 200°C ca. 25 - 30 Minuten backen.

Dazu ein frischer grüner Salat.

Gedeckter Obstkuchen

Teig:

- * 300 g Weizenvollkornmehl
- * 200 g Butter
- * 1 Prise Meersalz
- * 5 EL kaltes Mineralwasser
- * 1 EL Honig

Füllung:

- * 1 kg Äpfel
- * 500 g Aprikosen
- * 2-3 EL Honig
- * Vanille
- * Zimt nach Geschmack
- * 50 g gehackte Mandeln
- * 100 g Rosinen
- * 2 EL sehr fein gemahlene
Weizenvollkornmehl

Bestreichen mit 1 Eigelb und 3 EL
Sahne.

Für den Teig alle Zutaten schnell verkneten. Etwas mehr als die Hälfte des Teiges ausrollen und eine Springform damit auslegen. Teigrand hochziehen.

Äpfel fein raspeln. Aprikosen klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und auf den Teig füllen. Den restlichen Teig ausrollen und auf die Füllung legen. Teigländer etwas zusammendrücken. In die Mitte der oberen Teigplatte ein Kreuz einritzen, damit der Dampf abziehen kann.

Eigelb und 3 EL Sahne verquirlen und die Teigplatte damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 200° backen.