

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



• Büro o228 - 46 27 65
• Fax - 97 20 695
• Thekenfon - 54 90 73
• Abofon - 54 90 70
• Abo-SMS o151-301 53229
• Biometzger - 47 83 39
• Biobistro - 97 37 9503

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 7. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, Deutschland					1000 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	350 g	400 g	700 g	700 g
Fleischtomate, kbA, Spanien			480 g	580 g	990 g
Zucchini, kbA, Marokko	270 g	400 g	540 g	700 g	700 g
Lauchzwiebel, Demeter, Italien				1 Bund	1 Bund

In der regionalen Kiste sind diese Woche: 960 g Möhren, 200 g Champignons, 1x Rotkohl, 1 kg Zwiebeln gelb, 700 g schwarzer Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1210 g
Apfel Red Prince, Demeter, Deutschland	500 g	630 g	1000 g	1000 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Spanien	300 g	1000 g	1000 g	1000 g	2000 g
Clementinen, kbA, Spanien			390 g	940 g	1000 g
Mango, kbA, Peru			1 x	2 x	2 x
Kiwi, kbA, Italien	2 x	6 x	6 x	8 x	8 x
Grapefruit, kbA, Spanien			400 g	800 g	1200 g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, Sesam, Leinsaat, Meersalz, belebtes Wasser, Hefe, Sauerteig

1000 g
anstatt 4,39 €
3,60 €



Dinkellaib

Zutaten: Dinkel, Hefe, Sauerteig

750 g
anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggenkasten Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * halber Blumenkohl
- * halber Salat
- * 2 Fleischtomaten
- * handvoll Walnüsse
- * Olivenöl
- * Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, wer hat: Schabzigerklee (kann in jeden Salat rein)

Den Blumenkohl auf einer Salatreibe fein reiben. Den Salat putzen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten klein würfeln. Die Walnüsse grob hacken.

Alle Zutaten großzügig mit Olivenöl begießen und mit einem guten Schuss Essig (kann auch Apfelessig sein). Mit den Gewürzen abschmecken und noch einen Moment ziehen lassen.

Zucchini mit Paprikacreme

- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 50 ml Sahne
- * Meersalz
- * 150 g rote Paprika
- * 1 EL Dill
- * 700 g Zucchini
- * 2 EL Butter
- * etwas Gemüsebrühe

Die Kartoffeln weich kochen und pellen. Die Paprika in wenig Gemüsebrühe ca. 8-10 Minuten weich dämpfen. Zusammen mit den Kartoffeln, Sahne, Dill und Meersalz mit dem Pürierstab zu einer schönen creme verarbeiten. Diese sollte durch einen Spritzbeutel passen.

Die Zucchini in wenig Gemüsebrühe ca. 3 Minuten bissfest dämpfen. Mit einem Löffel aushöhlen und das Paprikapüree hinein spritzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 175° ca. 7 Minuten backen.

Dazu passt ein grüner Salat und Baguettebrot. Auch Bratlinge sind hierzu sehr lecker (siehe nachfolgendes Rezept).

Linsenbratlinge

- * 1 EL Butter
- * 250 g rote Linsen
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL gem. Kümmel
- * 1 Lorbeerblatt
- * 2 Frühlingszwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * frischer Pfeffer
- * 2 Eier
- * 6 EL Vollkornsemmelbrösel
- * Olivenöl zum Braten

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsensbrei abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln mit Grün fein schneiden, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsensbrei mischen und die Masse gut durchrühren.

Mit feuchten Händen 12 Frikadellen formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite.

Dazu ein leckerer Salat.

Paprika mit Olivenpüree

- * 300 g mehlig Kartoffeln
- * 80 g Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 4 Paprika (pro Person eine)
- * 200 g grüne und schwarze Oliven
- * 1 TL Oregano
- * 150 ml Sahne

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwei EL Butter dazu geben und mit Meersalz abschmecken.

Von der Paprika den „Deckel“ mit Stielansatz abschneiden und die Samen entfernen. Mit 1 EL Butter und ein bisschen Wasser weich dünsten. Oliven, Oregano und die Sahne mit einem Zauberstab pürieren. Mit dem Kartoffelbrei vermischen und mit frischem Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Olivenpüree in die Paprika füllen und auf ein Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 175° ca. 8 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein grüner Salat mit Fleischtomaten.

Gebackener Apfel mit Himbeersahne

- * 4 Äpfel
- * 3 EL Zitronensaft
- * 2 EL Akazienhonig
- * halber TL Vanille
- * 2 EL Butter
- * 100 g Sahne
- * 100 g Naturjoghurt z.B. von Bollheim
- * 1 EL Himbeermarmelade
- * 1 EL Kakaopulver

Die Äpfel in der Mitte ausstechen. Den Apfel in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Form ziegelartig in Reihen legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter, Honig und die Vanille leicht erwärmen, gut verrühren und die Apfelscheiben damit beträufeln. 180° im vorgeheizten Ofen backen.

Sahne steif schlagen. Den Honig, die Himbeermarmelade und den Joghurt vorsichtig unterheben. Die Butteräpfel auf Tellern anrichten und mit einer Schaumhaube krönen. Mit Kakao bestreut servieren.
