

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 •

• 28. Kalenderwoche 2013 •
08.-13.07.2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Grün, Demeter, regional			1 stk	1 stk	2 stk
Schnittlauch, Demeter, regional			1 bd	1 bd	1 bd
Paprika Rot, kbA, Italien	0,35 kg	0,35 kg	0,35 kg	0,71 kg	0,82 kg
Möhren, Bioland, Deutschland	0,2 kg	0,1 kg	0,54 kg	0,54 kg	0,54 kg
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Mini Gurke, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	2 stk
Tomaten Temptation, Bioland, Deutschland				0,6 kg	0,96 kg

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 1 Bd Schnittlauch, 540g Möhren, 1 Spitzkohl, 1 Mini-Gurke, 390g Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik		0,5 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg
Birne Packham's, kbA, Argentinien				0,6 kg	1 kg
Pflaumen Rot, Demeter, Spanien			0,24 kg	0,3 kg	0,3 kg
Pflaumen Gelb, Demeter, Spanien			0,24 kg	0,3 kg	0,3 kg
Pfirsiche, Demeter, Spanien	0,31 kg	0,5 kg	0,67 kg	0,67 kg	1 kg
Nektarinen, Demeter, Spanien	0,31 kg	0,5 kg	0,67 kg	0,67 kg	1 kg
Wassermelone, Naturland, Spanien				1 stk	1 stk

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

Brote der Woche:



Powermax

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe & Ferment

1000 g
anstatt 4,59 €
3,80 €



Wurzel Tomate & Wurzel Olive

Zutaten: Weizen1050, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe

300 g
anstatt 2,29 €
1,79 €

Zutaten: Weizen1050, Oliven, Italienische Kräuter, Hefe

300 g
anstatt 2,69 €
2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Dinkel

Zutaten: 60% Dinkel, 40% Roggen, Grünkern, Ferment & Sauerteig

750 g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Früchtebowle

- * 3 Pfirsiche
- * 3 Nektarinen
- * 6 Pflaumen
- * 1 Banane
- * 1/2 Melone
- * 1 Zitrone

Sekt (750 ml) in ein flaches, breites Gefäß gießen und für etwa 4 Stunden in das Gefrierfach stellen.

Pfirsiche, Nektarinen, Banane und Pflaumen entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Kerne aus der Melone herauschaben und Melone in kleine Stücke schneiden.

Auf der Rückseite geht's weiter... 😊

- * 750 ml Sekt
- * 500 ml lieblicher Weißwein
- * 100 ml Agavendicksaft
- * 1 l heller Traubensaft
(oder klarer Apfelsaft)
- * 1500 ml halbtrockener
Weißwein
- * 750 ml Sekt
- * einige Eiswürfel

Obststücke in ein Bowle-Gefäß geben. Weißwein und Agavendicksaft bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und über die Früchte gießen. Bowle-Gefäß in den Kühlschrank stellen und Früchte erkalten lassen. Zitronensaft mit Traubensaft (oder Apfelsaft) verrühren und über die erkaltenen Früchte gießen. Halbtrockenen Weißwein und Sekt dazugeben. Gefrosteten Sekt aus dem Eisfach nehmen, zerstoßen und zusammen mit den Eiswürfeln in die Bowle geben. Eisgekühlt servieren.

Salat der Woche

- * 1 Spitzkohl
- * Meersalz
- * 2 rote Zwiebeln
- * ca. 400 g Möhren
- * 1 Bd Schnittlauch
- * 100 g Mayonnaise
- * 150 g Joghurt
- * 1-2 TL Currypulver
- * 1 EL Zitronensaft
- * Cayennepfeffer
- * 50 g Erdnüsse, geröstet und
gesalzen

Spitzkohl putzen und vierteln. Strunk herausschneiden. Kohl quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen 3-5 Min. kräftig durchkneten. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.

Spitzkohl-Tomaten-Auflauf

- * ca. 400 g Tomaten
- * 1 Spitzkohl
- * 1 Ciabatta zum Aufbacken
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL weiche Butter
- * 300 ml Milch
- * 3 Eier
- * Meersalz
- * Mühlenpfeffer
- * Muskatnuss
- * 50 g geriebener Gouda

Tomaten in Scheiben schneiden. Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in 1 cm dicke Spalten schneiden. Ciabatta ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen, eine Auflaufform damit ausreiben und die Form mit Butter fetten. Tomaten, Kohlspalten und Brotscheiben abwechselnd dachziegelartig in die Form schichten. Milch mit Eiern, Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss verquirlen. Über den Auflauf gießen und mit dem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 25 Min. backen (Umluft 175 Grad, 20 Min.). Wenn nötig, nach etwa der Hälfte der Garzeit mit etwas Backpapier abdecken.

Wassermelonensalat mit Feta und schwarzen Oliven

- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2-3 Zitronen
- * 1 Wassermelone
- * 200 g Feta
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 1 Bund frische Minze,
gehackt
- * 2-3 EL Olivenöl
- * 100 g schwarze Oliven,
entsteint
- * schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel schälen, halbieren, in hauchdünne Ringe schneiden und mit dem Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Durchziehen lassen. Die Wassermelone von Schale und Kernen befreien und in etwa 4 cm große Stücke schneiden, den Feta würfeln und beides in eine große weite Schale geben. Die Petersilie in große Stücke reißen und mit der gehackten Minze in die Schüssel geben. Die Zwiebeln mit ihrem Saft über den Salat gießen, Öl und Oliven zugeben und alles mit den Händen vermischen; vorsichtig, damit Feta und Wassermelone nicht ihre Form verlieren. Großzügig Pfeffer über alles mahlen oder streuen und evtl. noch mit mehr Zitronensaft abschmecken.