

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 o151-2o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

Mail:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

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

• 08. Kalenderwoche 2014 - 17.-22.02. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zuckerhut, Bioland, Deutschland					800g
Möhren, Naturland, Deutschland	120g	400g	560g	560g	560g
Kohlrabi, kbA, Italien	1x	1x	2x	2x	2x
Rosenkohl, Demeter, Deutschland				800g	800g
Steckrübe, Bioland, Deutschland					750g
Zucchini, kbA, Spanien	330g	330g	670g	670g	670g
Aubergine, kbA, Spanien		360g	620g	630g	640g
Rettich Schwarz, Bioland, Deutschland			400g	600g	800g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 800g Möhren, 800g Zuckerhut, 400g Rettich Schwarz, 560g Rosenkohl, 750g Steckrübe

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1470g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	380g	500g	750g	1000g	1000g
Birne Conference, kbA, Belgien		380g	660g	980g	1000g
Kiwi, kbA, Italien			4x	8x	8x
Orange Wash.Navel, kbA, Italien	500g	750g	1000g	1000g	2000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			480g	480g	480g
Mineolas, kbA, Griechenland				400g	400g

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

**Brote der Woche:**



**Tausendkörner**

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Tausendkörnermischung,  
Hefe&Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,80 €**



**Roggen Seele**

Zutaten: Roggenvollkornschrot,  
Roggenvollkornmehl, Roggenkörner,  
Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn Kasten**

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

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Info Karneval:**

In der Woche 9 (23.2.-1.3.14) verschieben wir einige Liefertage wegen Weiberfastnacht:

Die Touren 111/112/113/121/122/123 + 212/213/214/221/222/223 + 411/412/413/414/415/421/422/423/424

**werden 1 Tag früher als gewohnt ausgeliefert.**

Donnerstags-Abholer können wahlweise Mittwoch oder Freitag kommen.

In der Rosenmontagswoche schieben wir nur die Montagstouren auf den Dienstag.

Aktuelle Änderungen / Details auch auf der Startseite im Onlineshop.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \* 150 g Möhre
- \* 150 g Kohlrabi
- \* 150 g Zucchini
- \* 150 g Apfel
- \* 150 g Rettich

Dressing:

- \* 3 EL Joghurt
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* 1/2 TL Schabziegerklee
- \* 1/2 TL Kräutersalz
- \* 2 EL Knoblauchfrischkäse

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren. Gemüse und Äpfel grob raspeln. Das Dressing unter den Salat mischen.

---

## Brat-Auberginen

- \* 2 Auberginen
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Zweig Rosmarin
- \* Meersalz
- \* ca. 200g Ziegenfrischkäse

Auberginen waschen und ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinzweig und die Knoblauchzehen im Ganzen hinzufügen. Die Auberginenscheiben in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend mit Küchenpapier abtupfen. Noch warm mit dem Ziegenkäse belegen und servieren.

---

## Obstsalat

- \* 4 Orangen
- \* 2-3 Birnen
- \* 2 Bananen
- \* 2 Äpfel
- \* 200 ml Sahne
- \* 2 TL Honig oder Agavendicksaft
- \* 1 MSP Vanille

Die Orangen pellen und die weiße Haut ablösen und in Spalten teilen. Die Birnen und Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Bananen schälen, längs halbieren und scheibeln. Alles miteinander vermengen. Den Honig und die Vanille mit der Sahne verrühren und mit einem Schneebesen sehr schaumig rühren. Die Sauce über den Obstsalat geben und servieren.

---

## Hustensaft

- \* 1 Rettich
- \* 1 Zwiebel
- \* 5-10 EL flüssiger Honig

Suchen Sie ein Glas, in das der Rettich gestellt werden kann, ohne dass er den Glasboden berührt. Dann den Kopf des Schwarzen Rettichs als Deckel herunter schneiden, den Rettich aushöhlen. Die untere Spitze des Rettichs knapp abschneiden. Mit einer Nadel den Rettich-Boden bis zur Spitze durchstechen. Die Zwiebel schälen und hacken, mit dem Honig vermengen und in den ausgehöhlten Rettich füllen, den Deckel aufsetzen und in das Glas stellen. Der Honig verwandelt sich mit dem Zwiebel- und Rettich-Saft in einen hervorragenden Hustensaft und tropft in das Glas. Der Hustensaft ist bei Zimmertemperatur ca. 6-7 Tage haltbar.

Dosierung: Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene: 4 mal 1-3 TL

---

-> Mehr Rezepte? [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com)