

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 o151-201 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 •

• 17. Kalenderwoche 2014 - 21.4.-26.04. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Bioland, regional		1x	1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland				650g	1000g
Knollen-Sellerie, Bioland, Deutschland				770g	770g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Romatomaten, kbA, Spanien	200g	300g	410g	700g	1270g
Radieschen, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	2x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Eichblatt Salat grün, 650g Möhren, 770g Knollensellerie, 1 Weißkohl, 1 Bund Radieschen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	780g	780g	1390g	2000g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	400g	650g	790g	1000g	1000g
Grapefruit Rosa, kbA, Spanien			400g	400g	770g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Kiwi, kbA, Italien			6x	6x	8x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien		500g	1000g	1000g	2000g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot frei geschoben

Zutaten: 100% Schilfrogen, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Rübensirup, Sesam geröstet, Koriander, Meersalz

500 g

NEU

2,50 €



Sonnenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sauerteig

750 g

anstatt 4,69 €

3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Saatenmisch Kastenbrot

Zutaten: Weizenmehl, Roggenschrot, Saatenmischung, Gewürze, Sauerteig, Hefe

1000 g

anstatt 4,49 €

3,99 €

Salat der Woche -vegan-

- * halber Weißkohl
- * 2 Möhren
- * 300g Kartoffeln
- * 3 EL schwarze Oliven ohne Stein
- * Olivenöl, Balsamico Bianco
- * Sonnenblumenkerne
- * wer hat, bisschen gehackte Petersilie

Weißkohl sehr fein reiben (Gemüsehobel, am Strunk festhalten). Möhren fein stifteln. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Großzügig mit Olivenöl begießen, Schuss Essig dazu. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften. Alles gut vermischen und ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

- bitte wenden -

Radieschensuppe

- * 2 Bund Radieschen
 - * 2 Schalotten
 - * 300g Kartoffeln
 - * 1 EL Butter
 - * 350ml Gemüsebrühe
 - * 150g Schmand
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Radieschen gründlich putzen und waschen. Die Radieschenblätter grob hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und 2/3 des Radieschengrüns darin anschwitzen. Die Kartoffeln und die Brühe zugeben und alles 20 Minuten im geschlossenen Topf garen. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Radieschenscheiben in die Suppe geben, kurz ziehen lassen. Mit dem restlichen Grün bestreuen und servieren.
-

Weißkohl überbacken

- * 1 Weißkohl
 - * 500ml Gemüsebrühe
 - * Olivenöl
 - * 4 EL Vollkornreismehl
 - * 2 TL Curry
 - * Kräutersalz, Kümmel, Pfeffer
 - * 1 M-Ei
 - * 100g geriebener Bergkäse
- Weißkohl putzen, waschen 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. 15 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Reismehl unterrühren, Salz und Curry zugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei und den Käse unter die Soße rühren und über den Kohl gießen. Im Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.
-

Sojabällchen mit Tomaten (Tipp von unserem Stammkunden Michael -Danke-)

- * 300 g Tomaten
 - * 70 g Sojaschrot
 - * halbe Chilischote
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 Zwiebel
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 3 EL Semmelbrösel
 - * 1 Ei
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 1 TL Honig
 - * halber TL Fenchelsaat
 - * 1 EL frische gehackte Petersilie
- Den Sojaschrot in kochendes Salzwasser geben. Vier Minuten kochen und abgießen. Abkühlen lassen und ein bisschen ausdrücken. Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls fein hacken. In Olivenöl anschwitzen und mit den Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer unter die Sojamasse mischen. Daraus kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei relativ hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Honig und Fenchelsaat in die Pfanne geben. Tomaten in Achtel schneiden und sofort dazu geben und kurz mit braten. Würzen und die gehackte Petersilie untermischen. Dazu ein frischer Blattsalat.
-

Sangria selbstgemacht

- * 2 Äpfel
 - * halbe Ananas
 - * 2 Zitronen
 - * 4 Orangen
 - * 2 TL Honig
 - * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
 - * 1 Zimtstange
- Je eine Orange und eine Zitrone auspressen. Restliche Orangen und Zitronen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Ananas und Äpfel würfeln. Zu dem anderen Obst geben. Mit dem frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen.
-