

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

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

30. Kalenderwoche 2014 / 21.-26. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland		500g	500g	500g	730g
Tomaten rund Flavence, Bioland, Deutschland	400g	420g	740g	1000g	1000g
Paprika rot, kbA, Spanien			300g	750g	900g
Zucchini, Demeter, Deutschland	400g	400g	600g	600g	800g
Schlangengurke, Demeter, Deutschland			1x	2x	3x

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Batavia, 670g Möhren, 1000g Tomaten, 600g Zucchini, 1 Gurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Apfel Delbar Estivale, kbA, Italien	320g	250g	500g	1000g	1000g
Pflaumen rot, Demeter, regional	250g	250g	470g	470g	1000g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland		200g	200g	200g	200g
Johannisbeere rot, Bioland, Deutschland			250g	250g	200g
Kirschen Kordia/Regina, Demeter, Deutschland				300g	540g

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

Wieder da: Heidelbeeren im 1-Kilo-Körbchen / ca. 10 Euro

Brote der Woche:



Haselnussbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Haselnüsse, belebtes Wasser, Natursauer
3 Stufen, Meersalz, Haferflocken außen

500g
anstatt 2,99 €
2,60 €



Baguette spitz

Zutaten: Weizenmehl 1050, Roggenmehl 1050, Hefe, Sauerteig

300g
anstatt 2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000g
anstatt 4,49€
3,99 €

Salat der Woche

- * 3 Möhren
- * 4 Tomaten
- * 1 Zucchini
- * halbe Gurke
- * 1 Paprika
- * 1 Päckchen Feta
- * 2 EL schwarze Oliven ohne Stein
- * wer hat, handvoll Pinienkerne
- * Olivenöl, Balsamico, Meersalz

Möhren fein stifteln, Tomaten würfeln, Zucchini und Gurke grob raspeln, Paprika fein würfeln, Feta grob würfeln, Oliven einmal durch schneiden. Großzügig mit Olivenöl begießen, etwas weniger Balsamico und gut mischen. Prise Meersalz dazu und wer hat, mit Pinienkernen überstreuen.

Bruschette mit Oliven

- * 200g Tomaten
- * 250g grüne oder schwarze Oliven
- * 8 Scheiben Vollkornbrot
- * 5 EL Olivenöl
- * Oregano
- * 4 Knoblauchzehen
- * Kräutersalz
- * Olivenöl zum Bestreichen

Das getoastete Brot mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Alles mit Olivenöl, Oregano und Kräutersalz vermengen. Auf die getoasteten Scheiben geben, kurz einziehen lassen und servieren.

Wer hat, mit frisch gehackten Basilikumblättern servieren.

Zucchini-Carpaccio

- * 4 Zucchini
- * 5 Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100g Pinienkerne
- * 50g Parmesan
- * 5 Basilikumblätter
- * Olivenöl
- * Kräutersalz
- * etwas Zitronensaft

Zucchini halbieren, der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in der trockenen Pfanne kurz grillen (1-2 Minuten). Pinienkerne ebenfalls in einer trockenen Pfanne kurz rösten (bis sie goldbraun sind). Parmesan fein hobeln. Tomaten würfeln.

Zucchini auf einem Teller ausbreiten. Aus Olivenöl, Kräutersalz, Zitronensaft und gehackter Knoblauchzehe eine Marinade zubereiten und über die Zucchini geben. Mit Tomaten, Pinienkernen, geschnittenen Basilikumblättern und fein gehobeltem Parmesan bestreuen.

Zucchinikuchen

- * 300g fein gestiftelte Zucchini
- * 250g Honig
- * 3 Eier
- * 150g Dinkelvollkornmehl
- * 150g Kamutmehl
- * 150ml Sonnenblumenöl
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 TL Natron
- * 1,5 TL Zimt
- * 150g Nüsse, fein gemahlen
- * paar Blätter Zitronenmelisse

Honig und Eier schaumig rühren. Restliche Zutaten dazu geben. 40-50 Minuten bei 200° auf mittlerer Schiene backen. Abkühlen lassen und mit Schokoladenguss überziehen.

Schokoladenguss:

Butter langsam schmelzen. Die wieder leicht abgekühlte Butter, den gesiebten Kakao, Honig und Vanille miteinander vermischen und über den erkalteten Kuchen gießen. Dabei den Kuchen auf ein Gitter stellen und unter das Gitter ein Papier legen (oder auch ein Backblech. Das ist leicht wieder zu säubern.).

Schokoladenguss:

- * 150g Butter
 - * 4 EL Kakao
 - * 5 EL Honig
 - * halber TL Vanillepulver
-

Johannisbeerkuchen

- * 200g Weizenvollkornmehl
- * 60g Honig
- * 60g Butter
- * 3 Eigelb
- * 1 TL Backpulver

Belag:

- * 150g Johannisbeeren
- * 100g Honig
- * 3 Eiweiß
- * 1 Becher Sahne zum Bestreichen
- * handvoll Johannisbeeren

Teigzutaten verkneten und in eine gefettete Springform streichen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Eiweiß mit Honig zu einem steifen Schnee schlagen. Johannisbeeren unterheben und auf den Kuchen streichen. Weitere 20 Minuten hellbraun backen (gleiche Temperatur).

Gut auskühlen lassen, mit frisch geschlagener Sahne bestreichen und mit ein paar Johannisbeeren bestreuen.
