

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 •

21. Kalenderwoche 2015 / 18.-23. Mai

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Crispy rot/grün, Bioland, Deutschland					1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	210g	280g	490g	780g	940g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland			1x	2x	2x
Stangenbohnen, kbA, Spanien		330g	500g	750g	750g
Fenchel, kbA, Italien	350g	350g	700g	700g	700g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat Crispy, 1 Gurke, 680g Strauchtomate, 1 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1090g	1960g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	500g	1000g	1320g	1340g	1340g
Birne Packham, kbA, Argentinien				1000g	1000g
Kiwi, kbA, Italien		2x	4x	6x	8x
Orangen Maroc Late, kbA, Marokko	400g	490g	1000g	1000g	2000g

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

Brote der Woche:



Roggengrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot, Buchweizenschrot außen, belebtes Wasser, Meersalz, Natursauer-3-Stufen
 1000g
 anstatt 4,60 €
3,80 €



Dinkelmuschel frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Dinkelsauerteig, Wasser, Salz, Hefe
 500g
 anstatt 3,99 €
3,49 €

Neues Brot von L&S !



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Mais, Hafer, Gerste, Sauerteig, Hefe
 1000g
 anstatt 4,99 €
4,49 €

In der PFINGSTWOCHE (KW.22) verschieben wir einige Touren nach „hinten“, siehe momoshop-Startseite. Donnerstag 4.Juli (KW.23) ist dann der letzte Feiertag bis Oktober. Da gibt's dann wieder Liefertage die nach VORNE geschoben werden. Eure Momos

Türkischer Tomatensalat

- * 300g Tomaten
- * 250g Kichererbsen (Glas od. getrocknet)
- * 100g schwarze Oliven
- * Rosmarin
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * 2 Knoblauchzehen

Die Kichererbsen gründlich abspülen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin und die Kichererbsen hinzufügen. Mit wenig Wasser aufgießen, salzen und ca. 2 Minuten köcheln. Inzwischen die Tomaten waschen und würfeln. Die Oliven in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Rest vom Knoblauch und die abgekühlten Kichererbsen zufügen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Öl würzen. Eine Stunde ziehen lassen. Gut mischen und nochmals abschmecken. Dazu passt Baguette!
 Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden: Hier reichen ca. 100g und sie müssen über Nacht in kaltem Wasser (ganz bedeckt) eingeweicht werden.

bitte wenden -

Stockbrot für die Grillsaison

- * 400g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 2 EL fein gehackte Kräuter (je nach Wahl und Verfügbarkeit)
- * 50g Butter
- * 225ml Vollmilch

Das Mehl mit dem Salz, Backpulver und den Kräutern gut vermischen. Die Butter und die Milch dazu geben und erst mit einem Knethaken und später mit den Händen gut durchkneten. Während der Teig ruht, starke Zweige zurecht schnitzen und Lagerfeuer machen... Ein Stück Teig, ungefähr so groß wie ein Hühnerei, zu einer Wurst formen und um die Spitze des Stockes drehen, nochmals gut fest drücken und ab ans Feuer. Das Brot nicht direkt ins Feuer halten. Der beste Platz ist hier über der Glut. Wenn das Brot ringsherum eine leichte Bräunung zeigt, ist es gar.

Fenchel-Kapern-Bruschetta

- * 1 Fenchelknolle
- * 1 EL gehackte Kapern
- * 1 EL Petersilie
- * 60ml Zitronensaft
- * 1 TL abgeriebene Zitrone
- * 2 EL grüne Oliven
- * 1 EL Olivenöl
- * halbes Baguette
- * 1 Knoblauchzehe

Fenchel putzen und raspeln. Gehackte Kapern, klein geschnittene Petersilie, Zitronensaft, Zitronenschale, gehackte Oliven und Oliven unterrühren. Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen bei 200° ca. 8-10 Minuten goldgelb rösten. Mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Fenchel-Kapern-Mischung darauf verteilen und servieren.

Tomaten-Bohnen-Gemüse mit Naturreis

- * 750g Bohnen
- * 3-4 Tomaten
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 6 EL Olivenöl
- * Pfeffer, Meersalz
- * 1 EL frisches Basilikum
- * Naturreis

Die Bohnen waschen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten. Bohnen dazu geben, kurz dünsten und dabei ständig rühren. Mit Wasser fast bedecken, salzen und ohne Deckel kochen, bis die Bohnen gar sind und das Wasser fast verdampft ist. Zwischenzeitlich Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und zu den Bohnen geben. Mitdünsten, bis sie weich sind und dabei vorsichtig umrühren. Mit Gewürzen abschmecken und mit noch etwas Olivenöl beträufeln. Mit gehacktem Basilikum zu Reis servieren.

Herzhafter Bohneneintopf

- * 500g Bohnen
- * 200g Räuchertofu
- * 500g Kartoffeln
- * 3 Zwiebeln
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Butter
- * Meersalz, Pfeffer
- * Weißweinessig

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Räuchertofu ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Tofuwürfel und Zwiebelstücke darin anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, Kartoffelstücke und Bohnen zugeben und alles im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Kohlrabi im Sesammantel

- * 2 Kohlrabi
- * halber Bund Dill
- * 2 Eier
- * 4 EL Weizenvollkornmehl
- * 4 EL Sesamkörner
- * 50g Parmesankäse
- * 150g Naturjoghurt
- * Meersalz
- * 6 EL Olivenöl und 1 EL Butter

Kohlrabi schälen und in halbe cm dicke Scheiben schneiden und diese maximal eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier verquirlen. Kohlrabi in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und anschließend in einer Mischung aus Sesamkörnern und geriebenem Parmesan wenden. 4 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Kohlrabischeiben darin goldbraun braten. Dazu aus fein gehacktem Dill, Joghurt, Salz und 2 EL Olivenöl eine erfrischende Soße anrühren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Naturreis.
