

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 •

28. Kalenderwoche 2016 / 11. Juli – 16. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren im Bund, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Radicchio, Bioland, Deutschland			280g	280g	280g
Tomaten rund Temptation, Bioland, regional	350g	580g	600g	1000g	1310g
Kresse, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Paprika Ramiro, kbA, Spanien		170g	310g	310g	500g
Aubergine, kbA, Spanien	250g	250g	500g	500g	1000g

Regionale Kiste: 1 Bund Möhren, 280g Radicchio, 960g Temptation Tomaten, 1x Kresse

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	250g	420g	630g	630g	1000g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	250g	420g	630g	630g	1000g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien	130g	420g	630g	630g	1000g
Trauben weiß kernlos, kbA, Italien			310g	360g	430g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional				500g	500g

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

Brote der Woche:



Buddha Brot Kastenbrot

Zutaten: Schilffroggen, Rübensirup, Sesam, Meersalz, Koriander, Dekor: Dinkel, Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl, Sauerteig und Hefe

500g
 2,99 €
2,59 €



Wurzel Peperoni

Zutaten Peperoni: Weizen 1050, Wasser, Peperoni rot + grün, Hefe, Meersalz

300g
 2,79 €
2,39 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kasten Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Momos Transportrad hat einen Achsbruch erlitten; wir arbeiten dran. Unser Bernhard hat zwangsläufig Urlaub und die Kisten werden von unserem Kurier geliefert, mit der Bitte um Geduld und Rückmeldung falls etwas schief läuft, danke.

Salat der Woche

- * 3 Tomaten
- * 1 Paprika
- * 2 Möhren
- * halber Radicchio
- * etwas Kresse
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer möchte, etwas Feta

Tomaten klein schneiden, Paprika würfeln, Möhren fein raspeln, Radicchio in ganz feine Streifen schneiden. Wer hat, kann noch eine kleingeschnittene rote Zwiebel zufügen. Die Zutaten für die Salatsoße zufügen und alles miteinander vermischen. Etwas ziehen lassen und vor dem Servieren die klein geschnittene Kresse drüber streuen.

Dazu passt auch 1 EL Basilikumpesto (z.B. aus der Kühltheke von bioverde)

- bitte wenden -

Gefüllte Tomaten

- * ca. 500g Tomaten
- * 150g Ziegenfrischkäse
- * 2x EL Olivenöl
- * 1 Ei
- * 1 EL Basilikum
- * 3 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * Kräutersalz, Mühlent Pfeffer
- * 40g Semmelbrösel
- * 30g schwarze Oliven

Tomaten großzügig aushöhlen. Dann auf der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Tomaten nicht umfallen und in eine ofenfeste Form setzen. Käse, Olivenöl, Ei und Mehl verrühren. Basilikum fein gehackt unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Semmelbrösel in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und die entsteinten, klein geschnittenen Oliven dazu geben. Tomaten im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der mittleren Schiene bei Unter- und Oberhitze backen. Nach 10 Minuten die Olivenbrösel auf die Tomaten geben und weitere 5-10 Minuten backen.

Kressepfannkuchen

- * 200g gekochte Kartoffeln
- * 200g rohe Kartoffeln
- * 50g fein gemahlene Vollkornmehl
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Meersalz, Mühlent Pfeffer, Muskatnuss
- * 100ml Buttermilch
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Päckchen Kresse

Die gekochten Kartoffeln und Buttermilch mit dem Zauberstab pürrieren. Die rohen Kartoffeln fein reiben und ebenfalls mit pürrieren. Mehl, Backpulver und Gewürze zufügen. Sollte die Masse noch zu fest sein, etwas Olivenöl zufügen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen ausbacken. Vor dem Servieren großzügig mit klein geschnittener Kresse bestreuen.

Gegrillte Auberginen

- * 2-3 Auberginen
- * 1 TL Rotweinessig
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Thymian
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer

Grill vorheizen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Thymian zufügen, ebenso Öl und Essig. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf dem Grill beidseitig goldbraun werden lassen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder Basmatireis. Oder auch einfach ein Butterbrot mit den Auberginenscheiben belegen und dazu einen einfach Tomatensalat.

Frisches Pfirsicheis

- * 300g Pfirsiche
- * 100ml Orangensaft
- * 2 EL Honig
- * 250ml Sahne
- * 2 Msp Vanille
- * 150g Joghurt
- * 1 Ei

Pfirsiche halbieren und klein schneiden. Mit Orangensaft und Honig verquirlen. Sahne mit Vanille steif schlagen. Joghurt mit Eigelb verrühren. Nun Joghurt mit Pfirsichmasse verrühren und dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Entweder in viele kleine Gefäße füllen oder in ein großes. Mindestens drei Stunden vor dem Verzehr in die Tiefkühlung. Ca. 10 Minuten auftauen lassen, bevor es serviert wird.

Pfirsiche und Nektarinen stammen ursprünglich aus China. Da hatte China noch nicht den schlechten Ruf wie heute. Nektarinen sagt man nach, aus einer Kreuzung zwischen Pfirsich und Mandel oder Pflaume entstanden zu sein, ist aber unklar. Bio-Steinobst fault manchmal viel zu schnell; auf der einen Seite ein gutes Zeichen, weil unbegast, unbestrahlt, keine Fungizide; auf der anderen Seite lästig und schade. Wir packen natürlich kein überlagertes Obst in die Kiste, schadhafte Stellen kommen manchmal vor. Bitte reklamieren Sie es bei uns und wir schreiben es Ihnen gut. Wir erhalten von unserem Händler ebenfalls eine Gutschrift.