

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 •

14. Kalenderwoche 2017 / 03.-08.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				120g	240g
PakChoy, Bioland, regional		1x	1x	1x	2x
Spargel grün, Demeter, Spanien			250g	250g	250g
Zucchini, kbA, Spanien	330g	220g	480g	650g	650g
Radieschen, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Schnittlauch, Demeter, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 180g Feldsalat, 1 PakChoy, 1x Radieschen, 1x Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1160g	1430g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	2x
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	500g	750g	750g	1000g	1000g
Grapefruit Star Ruby, kbA, Spanien			1x	2x	3x
Kiwi, Demeter, Italien		3x	6x	6x	8x
Clementinen, kbA, Spanien	290g	460g	500g	800g	800g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot
Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig
1000g
4,89 €
3,99 €



Rübliß frei geschoben
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Sauerteig und Hefe
500g
3,69 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
750g
4,59 €
3,99 €

Info Spargel

Frischen Spargel erkennen Sie an der geschlossenen Blüte und dem nicht ausgetrocknetem Strunk. Er kann ungeschält und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Spargel geschält, aber nicht blanchiert. Der gefrorene Spargel wird bei der Weiterverwendung gleich in das gewürzte Kochwasser gegeben. Bleichspargel wird immer vom Kopf aus nach unten hin dicker geschält. Gegebenenfalls wird der holzige unterste Teil abgeschnitten. Bei Grünspargel wird nur das untere Drittel geschält. Aus den Spargelresten lässt sich eine aromatische Basis für eine Suppe herstellen, 10 bis 15 Minuten gekocht... Zum Garen nimmt man nur wenig Wasser, um möglichst viele Nährstoffe und den feinen Spargelgeschmack zu erhalten. Günstig ist ein spezieller Spargeltopf. In das Kochwasser gibt man neben Salz und einen Stich Butter traditionell eine Prise Zucker.

Bleichspargel wird ca. 20 bis 25 Minuten gegart. Bei Grünspargel, der einen kräftigeren Geschmack hat, beträgt die Garzeit nur 10 bis 15 Minuten. Spargel kann auch roh verzehrt werden. Grüner Spargel schmeckt köstlich, wenn Sie in ihn in etwa 4cm lange Stücke schneiden und in der Pfanne, mit Olivenöl und Knoblauch, dünsten.

Grüne Spargelsuppe

- * 1 kg grüner Spargel
- * 4 EL Kerbelblättchen, möglichst frisch
- * 3 EL Olivenöl
- * 0,75l Gemüsebrühe
- * 200g Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, etwas geriebenen Muskat

Den Spargel waschen, das harte Ende abschneiden. Stangen in Stücke teilen, die Köpfe beiseite legen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke anbraten, sie sollen gut Farbe bekommen. Mit der Brühe aufgießen und die Kerbelblättchen unterrühren. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab aufmixen, Schmand einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Spargelköpfe jetzt in die Suppe rühren und noch 5 Minuten garen.

Weitere Spargelrezepte: www.bioladen.com/sortiment/spargel.html

Salat der Woche

- * halber PakChoy
- * 2 Clementinen
- * halber Zitrone
- * halbe Zwiebel
- * 1 EL Balsamico Essig
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 EL Walnussöl
- * Meersalz, Pfeffer, 1 TL Honig
- * handvoll gehackte Walnüsse

PakChoy waschen und in sehr schmale Streifen schneiden (auch den Strunk). Die Clementinen filetieren. Zitrone auspressen, Zwiebel fein würfeln. Zwiebelwürfel, Zitronensaft, Balsamico und Öle mit dem Zauberstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. PakChoy mit den Clementinchen, Nüssen und Dressing vermischen und etwas ziehen lassen.

PakChoy-Reis-Pfanne

- * ca. 750g Pak Choy
- * 200g geräucherten Tofu (oder Speck von Werner)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 3 EL Rosinen
- * 80g Pinienkerne oder Mandelblättchen
- * 150-200ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * geriebener Parmesan
- * 200g Naturreis

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Den PakChoy putzen. Die Stiele von den Blättern trennen und beides in feine Streifen schneiden. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzu fügen. Die geschnittenen Stiele zugeben und ca. fünf Minuten unter Rühren mitdünsten. Rosinen und Weißwein dazugeben. Dann die PakChoy Blätter und alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem fertigen Reis servieren und alles mit Parmesan bestreuen.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150g Sahne
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 EL frisches Bärlauchpesto von BioVerde

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und zur Zucchini geben. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken. Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot, aber auch Pellkartoffeln.

Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
- * 250ml Sahne
- * 250g Naturjoghurt (von Bollheim)
- * etwas Vanille
- * 4 Kiwis
- * etwas Orangensaft
- * 1 TL Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen! Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).