

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

## 19. Kalenderwoche 2017 / 08.-13.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Rettich weiß, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Paprika gelb, Naturland, Spanien		350g	350g	700g	700g
Spinat, Bioland, Deutschland				620g	1000g
Möhren neue Ernte, kbA, Italien	360g	380g	590g		480g

**Regionale Kiste:** 1 Kopfsalat, 1 Schlangengurke, 1 weißer Rettich, 600g Spinat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			960g	1000g	1930g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	450g	820g	1000g	1210g	1500g
Kiwi, kbA, Italien		4x	8x	8x	8x
Saftorangen Valencia, kba, Spanien	500g	500g	1000g	1000g	2000g
Honigmelone, Galia, kbA, Marokko				1x	1x

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

### Brote der Woche:



#### Doppelkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
40% Schilfrosten, 40%  
Roggen, 20% Hafer, Meersalz,  
Sauerteig

1000g  
4,69 €  
**3,99 €**



#### Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser,  
Roggen 1150, Meersalz,  
Sauerteig, Hefe

750g  
4,99 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Dreikorn Brot Kastenbrot

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

1000g  
4,49 €  
**3,99 €**

## 1.000.000.000 Unterschriften gegen Glyphosat:

Deine Unterschrift auf [campact.de/glyphosat](http://campact.de/glyphosat)

### Spinat-Orangen-Salat

- \* 400g Spinat
- \* 3 Orangen
- \* 12 Datteln
- \* Saft einer Zitrone
- \* 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Nussöl
- \* 1 TL Honig
- \* Kräutersalz und frischer Pfeffer

Spinat waschen und trocknen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen/schneiden. Zwei der Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden. Dritte Orange auspressen. Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Spinat, Orangen- und Dattelstückchen mischen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Ölen, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen. Ein bisschen ziehen lassen.

## Gurken-Nudel-Salat

- \* 500g Gurke
- \* 500g Rettich
- \* 200g Vollkornnudeln
- \* 50g Ingwer
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1-2 rote Chilischoten
- \* Saft von 2 Limetten
- \* 1 Bund Dill
- \* 150ml Kokosmilch
- \* 100g Sprossen oder Kresse
- \* 1 TL Honig
- \* Meersalz

Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chilischoten samt Kerne fein hacken. Die drei Zutaten zusammen mit Limettensaft, Kokosmilch mit dem Zauberstab zu einer Soße pürieren. Rettich und Gurke gut bürsten. Gurke längs halbieren, Rettich längs in 1cm dicke Streifen schneiden. Nun mit einem Sparschäler von beidem Gemüse längs dünne Streifen abschneiden, dafür immer an einer Schmalseite ansetzen (so erhalten Sie Gemüse"band"nudeln). Rettich und Gurke mit der Soße vermischen. Nudeln abtropfen lassen, Dill klein schneiden und zusammen mit Kresse bzw. Sprossen unter die Rettich-Gurken-Mischung mischen. Mit Salz abschmecken.

---

## Spinat-Strudel

Teig:

- \* 250g Weizenvollkornmehl
- \* halber TL Meersalz
- \* 5 EL Öl
- \* 8-10 EL Wasser

Füllung:

- \* 700g Spinat
- \* 1 Bund Frühlingszwiebeln
- \* Olivenöl
- \* 100g geriebener Käse
- \* Meersalz, Gemüsebrühe, Curry, Muskatnuss, Pfeffer
- \* etwas flüssige Butter

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Elektrorührers oder von Hand so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat waschen und trocknen. Das Grün der Zwiebeln klein schneiden. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl andünsten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen (wenn das Gemüse zu nass ist, läuft der ganze Sud aus dem Teig heraus) und den Spinat dazu geben. Weitere 5 Minuten dünsten lassen und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Ein Geschirrhandtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf möglichst dünn ausrollen (erfordert etwas Kraft). Einen EL Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen. Das sehr gut abgetropfte Gemüse darauf verteilen, dabei an den Rändern ca. 2 cm frei lassen. Den Käse darüber streuen. Die Seiten etwas einschlagen und mit Hilfe des Tuches den Strudel zusammenrollen und vorsichtig auf ein Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Ca. 50-60 Minuten im Backofen bei 200° backen. Dazu passt z.B. ein Quarkdipp mit Knoblauch.

---

## Kleine Apfelküchlein

- \* 2 kleine Äpfel
- \* 40g Butter
- \* 1 EL Honig
- \* 1 TL Zitronenschale
- \* Prise Meersalz
- \* 2 Eier
- \* 400g Quark (z.B. von Bollheim)
- \* 100g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* Schuss Sprudelwasser
- \* Öl zum Braten
- \* wer möchte, Schlagsahne

Butter, Honig, Zitronenschale, Salz und Ei verquirlen. Äpfel fein raspeln und mit Quark, Mehl, Sprudelwasser und den anderen Zutaten vermengen. Handtellergröße, 1cm dicke „Scheiben“ in heißem Öl ausbacken und warm servieren.

Schmeckt besonders lecker mit einem Klecks Schlagsahne...

---

## Auch nach der Fastenzeit mal ein frisch gepresster Saft (2 Gläser)

- \* 300g Äpfel
- \* 500g Möhren
- \* 400g Rettich
- \* Meersalz, Pfeffer

Alles Gemüse gut bürsten, klein schneiden und mit einem Entsafter auspressen. Ein bisschen würzen und frisch zubereitet servieren. In kleinen Schlücken langsam trinken (am besten mit einem Esslöffel „essen“).