

**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 •

## 20. Kalenderwoche 2017 / 15.-20.05.

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün/rot, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Frühwirsing, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Bundzwiebel, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spargel weiß, kbA, Deutschland				400g	540g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	90g	500g	290g	270g	800g

**Regionale Kiste:** 1 Eichblatt grün/rot, 1 Frühwirsing, 1x Bundzwiebeln, 290g Strauchtomaten

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	660g	670g	1990g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	500g	1000g	1000g	1000g	1800g
Birne Packham's, Demeter, Argentinien	210g	210g	500g	1000g	1000g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1x	1x	1x
Heidelbeeren, kbA, Spanien				125g	125g

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

### Brote der Woche:



#### EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen-natursauer  
1000g  
5,19 €  
**3,99 €**



#### Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
750g  
4,99 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig  
750g  
3,99 €  
**3,59 €**

**Vorwarnung:** in der 21., 23. und 24. KW kommen Feiertage auf uns zu und Änderungen bzgl. der Liefertage und der Bestellfristen...

### Würziger Feta aus dem Ofen (für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder 4 Personen als Vorspeise)

- \* 1 Paket Fetakäse ☺
- \* 250g Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 80g entsteinte Oliven
- \* Oregano oder frische Petersilie
- \* Olivenöl
- \* Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Tomaten vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls. Die Hälfte dieser Zutaten in eine sehr kleine Auflaufform füllen, damit das ganze recht kompakt liegt. Leicht salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Darauf den Fetakäse legen und mit dem Knoblauch bestreuen. Nun das restliche Gemüse auf dem Käse verteilen. Mit Oregano bestreuen, ebenso wieder salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. 200°C etwa 25 Minuten backen.

## Salat der Woche

- \* 500g Tomaten
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 1 Bundzwiebel
  - \* Meersalz
  - \* 5 milde Peperoni
  - \* 1 TL frisch gehackte Minzblätter
  - \* 5 EL Olivenöl
  - \* Saft von 1 ½ Zitronen
- Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Salz über die Zwiebeln streuen und diese 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebeln kräftig mit der Hand ausdrücken. Die Zwiebeln über die Tomaten legen. Bundzwiebel in kleine Streifen schneiden. Peperoni waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Minzblätter drüber streuen. Für die Soße das Öl mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Alles über die Tomatenmasse geben und gut vermischen.
- Ergänzt werden kann der Salat mit Zugabe einer geraspelten Gurke. Auch gern mit 2-3 Knoblauchzehen und Rosenpaprikapulver.
- 

## Tomaten-Käse-Kuchen

- Für den Teig:
- \* 200g Vollkornmehl fein gemahlen
  - \* 200g Speisequark 40 %
  - \* 150g Butter
  - \* Meersalz
  - \* Paniermehl für die Form
- Für die Füllung:
- \* 6 Tomaten
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 1 Bund Basilikum
  - \* 100ml Sahne
  - \* 2 Eier
  - \* 125g geriebener Käse
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
- Mehl, Quark, Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln und mit dem fein gehackten Basilikum vermengen.
- Eine Backform ausfetten, mit Paniermehl austreuen und den Teig darin gleichmäßig mit der Hand verteilen. Bitte formen Sie einen ca. 2 cm hohen Rand. Mehrmals mit einer Gabel in den Teig stechen. Sahne, Eier und Gewürze verrühren und den geriebenen Käse untermischen. Die Tomatenscheiben auf dem Teigboden verteilen, die Zwiebel-Basilikummasse darüber streuen, die Käsesahne über den Kuchen gießen und bei 180° 25-30 Minuten backen.
- 

## Dicke Bohnen mit Tomaten und Naturreis

- \* 700g Dicke Bohnen
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 5 Tomaten
  - \* Olivenöl
  - \* ein halbes Glas Weißwein
  - \* ein halbes Glas Wasser
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 200g Naturreis
- Die Bohnen aus den Hülsen auspulen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Bohnen, Wasser und Weißwein hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist. Inzwischen die Tomaten in Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Falls die Soße nicht flüssig genug bleibt, noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Bohnen garen, den Reis kochen und zum Schluss unter die fertigen Bohnen mischen.
- 

## Wirsing-Tomaten-Gemüse

- \* 1 Wirsing
  - \* 300 g Tomaten
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 100 g geräucherten Tofu oder von Werner etwas Speck
  - \* 50 g Pinienkerne
  - \* 2 TL Basilikum
  - \* 250 ml Gemüsebrühe
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* Olivenöl
  - \* 80 g Parmesan
- Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- Tofu in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen.
- Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen.
- Dazu passt sehr gut Hirse, CousCous oder Bulgur.
-