

**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 •

## 21. Kalenderwoche 2017 / 22.-27.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	2x
Paprika rot, Naturland, Spanien	230g	360g	510g	600g	600g
Spargel, Bioland, regional				300g	450g
Petersilie glatt, Demeter, regional			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland			500g	730g	1000g

**Regionale Kiste:** 1 Batavia, 300g Spargel, 1x Petersilie glatt, 1 Gurke, 280g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Nektarinen, kbA, Spanien		330g	340g	500g	1000g
Aprikosen Mogador, kbA, Italien	300g	400g	800g	800g	1000g
Pfirsiche weiß, Demeter, Italien				430g	580g

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

### Brote der Woche:



#### Roggengrob Gewürz Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Brotgewürze, Sauerteig  
 1000g 4,69 €  
**3,99 €**



#### Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
 750g 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hafer-, Gersten-, Reisflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
 1000g 4,49 €  
**3,99 €**

**Vatertag = Feiertag** = Änderungen bzgl. der Liefertage und der Bestellfristen. Die meisten Touren werden 1 Tag FRÜHER als gewohnt geliefert und damit verkürzen sich die FRISTEN für Änderungen, aufgepasst bitte. Deine Tour-Nummer steht auf Deiner Rechnung; welche Touren wann geliefert werden steht auf der Startseite im momoshop.

### Salat der Woche

- \* 1 Batavia
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Paprika
- \* halbe Gurke
- \* halber Bund Petersilie
- \* 1 EL Honig
- \* 100ml Gemüsebrühe
- \* 1-2 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 200g Schafskäse
- \* Olivenöl

Blattsalat putzen und fein zupfen. Tomaten würfeln, Paprika ebenfalls. Gurke in feine Scheiben hobeln, mit Salz bestreuen und zugedeckt etwas stehen lassen. Später die Gurkenscheiben ausdrücken (Gurkensaft kann getrunken werden) und zum Salat geben. Petersilie klein hacken. Honig in einer Schüssel in warmer Gemüsebrühe lösen und mit Essig, Pfeffer, Salz sowie Olivenöl verquirlen. Dressing mit dem geschnittenen Gemüse gut vermischen und kurz ziehen lassen. Schafskäse in Streifen schneiden, diese in reichlich Olivenöl goldbraun braten und auf dem Salat anrichten.

## Spargel mit gefüllten Tomaten

- \* 1,5kg Spargel
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 6 Tomaten
- \* handvoll Petersilienblättchen
- \* 50g Quinoa
- \* 6 EL Olivenöl
- \* halber TL Chiliflocken
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Blättchen von 3 Zweigen Thymian

Spargel schälen, vom unteren Stück ein kleines bisschen abschneiden. Zum Kochwasser etwas Salz geben und ein kleines Stück Butter (und von Raoul empfohlen, eine Prise Zucker). Spargel ca. 20-25 Minuten garen. In der Zeit Quinoa nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Zwiebel sehr fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Petersilie hacken und mit Zwiebel, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl unter die Quinoa ziehen. Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Kerne mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel entfernen. Tomaten mit Quinoa füllen, Deckel aufsetzen und nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im Backofen lauwarm werden lassen (ca. 100° für einige Minuten). Beides auf einem Teller anrichten und mit einem Blattsalat servieren.

---

## Pasta mit Tomaten-Paprika-Gemüse

- \* 500g Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Paprika
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 50g geriebener Parmesan
- \* 400g Vollkornnudeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* etwas Petersilie

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika in Würfel. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten und dann Tomaten und Paprika dazu geben. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen und leicht köcheln lassen. Nudeln wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Petersilie fein hacken. Nudeln auf Tellern anrichten, etwas Gemüse darauf verteilen und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

---

## Risotto mit Paprika und Zucchini

- \* 2 Paprika
- \* 2 Zucchini
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 50g Räuchertofu oder Speck von Werner
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 250g Milchreis
- \* 150g Frischkäse
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides mit einer grob gehackten Zwiebel und gewürfeltem Tofu (Speck) in Olivenöl anbraten. Fein gehackten Knoblauch und Reis dazu geben und dünsten, bis der Reis glasig wird. Gemüsebrühe tassenweise angießen und das Risotto unter fast ständigem Rühren garen, bis der Reis nur noch minimal Biss hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

---

## Warmes Schokoladentörtchen mit Heidelbeeren

- \* 150g Zartbitterschokolade
- \* 150g Butter
- \* 90g Honig
- \* 3 S-Eier
- \* 120g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 EL Kakaopulver
- \* handvoll Aprikosen

Schokolade und Butter im heißen Wasserbad schmelzen und erkalten lassen. Die Eier mit Honig schaumig schlagen. Dann Kakao, Backpulver, gesiebte Mehl (ausgesiebt kommt bitte ins Müsli) und die Schokoladenbutter hinzufügen und alles vorsichtig durchrühren. Teig in gut ausgefettete Backförmchen verteilen und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 10 Minuten backen. Aus den Förmchen nehmen und mit geschlagener Sahne versehen. Auf die Sahne klein geschnittene Aprikosen verstreuen und sogleich servieren.