

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 •

23. Kalenderwoche 2017 / 6. Mai - 10. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional		1x		1x	1x
Zucchini, Bioland, Deutschland	200g	250g	250g	500g	750g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Petersilie kraus, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	210g	280g	250g	360g	860g
Mairübchen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 250g Zucchini, 1 Blumenkohl, 250g Tomate Ochsenherz, 1 Bund Mairübchen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	500g	1000g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	300g	640g	600g	900g	1000g
Pfirsiche gelb, Demeter, Italien	300g	300g	400g	600g	1000g
Kiwi, kbA, Italien		4x	8x	10x	10x
Pflaumen Red Beauty, Demeter, Spanien			320g	650g	890g

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

Brote der Woche:



Erntesegen Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,
Dinkel, Hafer, Meersalz,
Backferment

1000g
4,89 €
3,89 €



Wurzel Olive + Tomate frei geschoben

Zutaten Olive: Weizen 1050,
Wasser, Oliven, italienische
Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
2,99 €
2,49 €

Zutaten Tomate: Weizen 1050,
Wasser, getrocknete Tomaten,
Tomatenmark, Meersalz, Hefe

2,49 €
1,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Schweizerkrusten Brot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser,
Buttermilch, Roggen, Meersalz,
Sauerteig und Hefe

750g
3,99 €
3,59 €

Von Müsli-Helden zu Firmenbossen - Die Pioniere der Bio-Bewegung

Sendung verpasst? der Link zur WDR-Mediathek auf bioladen.com. Sehr kurzweilige 45 Minuten, es lohnt sich.

Petersilienquark mit Salat

- * 1 Bund Petersilie
- * halber Salat
- * 250g Quark (z.B. von Bollheim)
- * 125g Joghurt
- * Meersalz und Mühlenpfeffer
- * 3 EL Olivenöl
- * 4 Scheiben Roggenbrot
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl (für den Salat)

Petersilie säubern und ganz klein schneiden. Mit Quark und Joghurt verrühren, Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf getoastete Roggenbrotscheiben streichen und diese zu einem mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer angemachten Blattsalat reichen.

Gefüllte Tomaten

- * 6 Ochsenherztomaten
 - * 300g Frischkäse
 - * 100g Möhren
 - * 100g Apfel
 - * 30g Sesam
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel drauf legen und auf einer Platte anrichten. Dazu ein leckeres Brot mit Butter.
-

Mairüben-Cremesuppe

- * 3-4 mittlere Rüben
 - * 4 mittlere Kartoffeln
 - * 2 Zwiebeln
 - * 1 EL Butter
 - * 1 L Gemüsebrühe
 - * 100g Räuchertofu
 - * 240ml saure Sahne
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
 - * Petersilie, Schnittlauch
- Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln säubern, schälen, würfeln. Butter erwärmen und Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Stifte schneiden. Die Suppe pürieren, saure Sahne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den Tofu und die gehackten Kräuter vor dem Servieren unterziehen.
-

Mairübchen mit Kerbelvinaigrette

- * 1 Bund Mairübchen
 - * 1 handvoll Kerbel
 - * 4 EL Sonnenblumenöl
 - * 3 EL Apfelsaft
 - * 3 EL Weißweinessig
 - * 1 TL mittelscharfer Senf
 - * Meersalz, Pfeffer
- Essig mit Salz, Pfeffer, Senf, Apfelsaft und Öl verrühren. Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und unter das Dressing rühren.
- Mairübchen putzen, gut bürsten und achteln. Salzwasser aufkochen, die Mairübchen darin ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend die Schnitze mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf eine Platte legen und noch heiß mit der Vinaigrette mischen.
-

Mairübchen mit Sesamkartoffeln

- * 500g Mairüben
 - * 150 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * etwas Butter
 - * 600g mehlig kochende Kartoffeln
 - * Olivenöl
 - * Sesam
 - * Meersalz
- Die Rüben vom Grün befreien (wenn noch dran), gut bürsten und in grobe Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe weich dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren einige Butterflocken aufsetzen.
- Für die Sesamkartoffeln:
Kleine Kartoffeln ungeschält und ungekocht gut waschen und bürsten. Halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl begießen und mit Salz würzen. Gut vermischen, so dass an jeder Kartoffel etwas Olivenöl ist. Auf einen flachen Teller Sesam streuen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche eintunken. Der Sesam bleibt an der feuchten Kartoffel kleben. Auf die Schnittfläche aufs Backblech setzen. 180° ca. 20-30 Minuten.

Tipp: Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Befüllen. Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Es wird zubereitet wie Spinat oder Mangold.

Eiskalter Nachtisch

- * 1 Paket gefrorene Beerenmischung aus unserer Kühltheke (Him-, Erd-, Brom- und Heidelbeeren)
 - * 500g Naturjoghurt
 - * 1 Becher Schmand
 - * 1 EL Honig
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab das gefrorene Obst in den Joghurt pürieren. Es wird ein bisschen flüssig. Das kann jetzt entweder als kalter Shake langsam getrunken werden oder Sie frieren es in kleinen Portionen ein. Dann haben Sie ca. zwei Stunden später Beerenjoghurteis. Sehr einfach in der Zubereitung und wirklich köstlich. Natürlich geht das auch mit frischen Beeren. Dann ist es nur nicht so herrlich erfrischend kalt für den sofortigen Verzehr.
-