

**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 •

## 24. Kalenderwoche 2017 / 12. - 17. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional			1x	1x	1x
Lauchzwiebeln, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund
Brokkoli, Bioland, Deutschland		450g	450g	450g	750g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	120g	450g	690g	850g	1140g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x		1x	1x	2x
Radieschen, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste:** 1 Salat Romana, 450g Brokkoli, 690g Strauchtomaten, 1 Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g			500g	1280g
Apfel Jonagold, Bioland, Deutschland	500g	670g	1000g	1000g	1500g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			400g	800g	1000g
Nektarinen gelb, Naturland, Italien			400g	800g	1000g
Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Italien		1x	1x	1x	1x

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

### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Roggen,  
50% Weizen, Tausendkörner-  
mischung, Meersalz, Sauerteig,  
Hefe

1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



#### 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 €**

### Radieschen Bruschetta

- \* 1 Bund Radieschen
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 EL Butter
- \* etwas weißen Balsamicoessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* handvoll frische Kräuter
- \* Baguettebrot
- \* 3 große Knoblauchzehen

Baguette in Scheiben schneiden, mit Butter beschmieren und mit fein gehacktem Knoblauch bestreuen. Im Backofen erwärmen, aber nicht backen (wird sonst zu hart).

Die Radieschen vierteln und die Zwiebeln ganz fein würfeln. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Herd nicht mehr an ist, die frischen Kräuter unterrühren. Wer gern Omelett mag, kann hier auch noch ein Ei einrühren. Auf den warmen Baguettescheiben verteilen und warm servieren.

## Brokkolisüppchen

- \* 500g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 2 TL Currypulver
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 250g Schmand
- \* Meersalz

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten. Currypulver unterrühren, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Brokkoli darin ca. 7 Minuten garen (Röschen abtrennen, Strunk raspeln). Schmand einrühren und mit Curry und Salz abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Brühe zufügen.

Eventuell einen Teil der Suppe pürieren. Je nachdem, welche Konsistenz Sie bevorzugen.

---

## Brokkolibratlinge mit Salat

- \* 300g Brokkoli
- \* 150g Möhren
- \* 500g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 50g Speisequark
- \* 100g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
- \* Petersilie
- \* Meersalz, Muskat, Pfeffer
- \* Semmelbrösel zum Panieren
- \* 100g geriebenen Bergkäse

Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu ein grüner Salat.

---

## Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 400g Vollkorn-Penne
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* 200ml Sahne
- \* 40g Rosinen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 100ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken.

Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und Brokkoli mischen.

---

## Lasagne mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten für den Teig:

- \* 300g Hartweizen fein mahlen
- \* 3 EL Olivenöl
- \* ca. 150ml Wasser

Tomatenfüllung:

- \* 1 kg Tomaten
- \* 400g Mozzarella würfelig schneiden
- \* 1 Bund Basilikum klein schneiden
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Meersalz

Zutaten für die Ricottafüllung:

- \* 300g Ricotta
- \* 100ml Sahne
- \* 100g geriebenen Parmesan

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Dünn ausrollen und rechteckige Lasagneblätter schneiden (ca. 12x8cm). Blätter in Salzwasser 2 Minuten köcheln, in kaltem Wasser abschrecken, danach auf einem feuchtem Tuch ausbreiten.

Tomaten fein würfeln (davon 200g beiseite stellen). Mit Mozzarella, Basilikum und Öl vermischen und salzen. Ricotta mit Sahne und 60g Parmesan vermischen und salzen.

Eine gefettete Lasagneform mit Teigblättern auslegen. Die Hälfte der Tomatenfüllung darauf verteilen, mit Teigblättern bedecken und die Hälfte der Ricottafüllung darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Zum Schluss mit den restlichen Tomatenwürfeln und geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200° ca. 30 Minuten überbacken. Nach ca. 20 Minuten im ausgeschaltetem Backofen belassen.

---

## Bananen-Apfel-Kuchen

- \* 2 Äpfel und 3 Bananen
- \* 125g Butter
- \* 80g Honig
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* halber TL abgeriebene Zitronenschale
- \* etwas Zimt
- \* Prise Salz
- \* 300g fein gemahlenes Vollkornmehl
- \* 2 Eier

Butter, Honig, Backpulver, Zitronenschale, Zimt und Salz mit dem Knethaken gut vermengen. Dann Mehl und Eier einarbeiten. In den Teig nun in kleine Stücke geschnittene Äpfel und Bananen unterheben und in eine gefettete Springform füllen. Bei 180° etwa 30 Minuten backen.

Wer möchte, reicht Schlagsahne dazu.

---