

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 •

25. Kalenderwoche 2017 / 19. - 24. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün/rot, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhren, kbA, Italien	500g	500g		500g	500g
Stangenbohnen, kbA, Italien				750g	1000g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland	300g	300g	300g	300g	530g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		430g	590g	570g	1000g

Regionale Kiste: 1x Eichblatt grün/rot, 1x Blumenkohl, 300g Fenchel, 590g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g		500g	500g	900g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	430g	500g	500g	500g	1000g
Pfirsiche flach, Demeter, Italien		330g	400g	750g	1000g
Aprikosen Orange Rubis, kbA, Italien		300g	500g	860g	1000g
Pflaumen, Red Beauty, kbA, Spanien			600g	900g	1000g

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Sauerteig

1000g
4,69 €
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

Dreikorn Kastenbrot Kastenbrot

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

1000g
4,99 €
4,49 €

Informationen zu Fenchel

Fenchel ist in Vorderasien beheimatet. Die alten Ägypter verehrten ihn als Heilpflanze, die Römer der Antike benutzten ihn als Kult- und Salatpflanze und die Griechen für mythische und medizinische Zwecke. Bereits im Mittelalter wurde Fenchel in Südeuropa als Gemüsepflanze kultiviert. Bei uns hatte er anfangs nur als Gewürz und heilsamer Tee Bedeutung. Die Fenchelknolle hat gerippte, fleischige Blätter von weißer Farbe und intensiv grüne, gefiederte Blätter. Der Geschmack ist knackig, frisch, sehr würzig, leicht süßlich und nach Anis schmeckend. Fenchel wird roh als Salat oder gekocht, gratiniert oder gebraten als Beilage verzehrt. Das zarte Fenchelgrün würzt helle Soßen, Kräuterbutter und Mayonnaise. Da es bei kleinen Knollen schade ist, die äußeren Blätter zu entfernen, werden diese nur gut gewaschen und, falls sie schon etwas angetrocknet sind, mit dem Sparschäler ganz dünn abgeschält.

-bitte wenden-

Tomatendrink (erfrischend)

- * 3 Tomaten
- * 5 cm Stück Gurke
- * halbe scharfe Pepperoni
- * halber Bund Koriander
- * 500ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- * 1-2 Tropfen Tabasco
- * bisschen Schnittlauch oder Petersilie

Gemüse klein schneiden und alles mit dem Mixer pürieren. Mit den Gewürzen scharf abschmecken und kalt stellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Salat der Woche

- * 250g Fenchel
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 3 EL Apfelessig
- * 6 EL Olivenöl
- * halber TL Currypulver
- * Meersalz
- * halber Salat für Dekoration

Das feine Fenchelgrün abzupfen, fein hacken und anseite stellen. Fenchelknolle putzen und auf der Salatreibe fein raspeln. Möhre und Apfel ebenso. Gewürze mit Essig und Öl verrühren und mit Fenchelgrün und dem geraspelten Gemüse gut unterheben.

Auf gewaschenen Salatblättern portionieren.

Aprikosencurry mit Salat

- * 1 Salat
- * 12 reife Aprikosen
- * 1 EL Curry
- * 100g Schmand
- * 1 EL frischen Zitronensaft
- * 1 EL Akazienhonig
- * Prise Meersalz
- * Sonnenblumenkerne

Salat waschen und in kleine Stücke zupfen. Aprikosen entsteinen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten mit dem Zauberstab pürieren. Salat auf Tellern anrichten und mit einer Portion Aprikosencurry servieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp: Die Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen und über Tag stehen lassen. Eventuell die zweite Nacht noch einmal. Dann können die gekeimten Sonnenblumenkerne zum Salat gereicht werden (oder auch zu anderen Gerichten).

Blumenkohl in herzhaftem Teig

- * 1 Blumenkohl
- * 125ml Gemüsebrühe
- * 30g Butter
- * 100g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 3 Eier
- * 100g Räuchertofu oder 100g gekochten Schinken von unserem Metzger Werner
- * Meersalz, Mühlenspeck, frisch geriebener Muskat

Blumenkohl in Röschen teilen und abspülen. In wenig Salzwasser zugedeckt knapp gar dünsten.

Für den Teig: 125 ml des Blumenkohlwassers (evtl. noch etwas salzen) mit der Butter noch einmal aufkochen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel den Teig so lange rühren, bis sich ein Teig formt. Den Topf von der Platte nehmen, ein Ei sofort dazu geben, die restlichen Eier nach und nach zugeben, während der Teig erkaltet. Zum Schluss den klein geschnittenen Tofu bzw. Schinken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Der Teig muss schön weich sein, damit er sich gut über das Gemüse verteilen lässt. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig darüber verteilen. Bei 200°C ca. 25 - 30 Minuten backen. Dazu ein frischer grüner Salat.

Äpfel mit Ziegenfrischkäse

- * 2 Äpfel
- * 100g Ziegenfrischkäse
- * Mühlenspeck
- * Olivenöl
- * wer mag, 1-2 Datteln

Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und dann in Scheiben schneiden. Je einen großen Klecks Ziegenfrischkäse darauf geben, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Sehr lecker ist es auch, in den Ziegenfrischkäse kleine Dattelstückchen unter zu heben! Dazu eine Scheibe Vollkorn- oder Schwarzbrot mit Butter.