

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 •

26. Kalenderwoche 2017 / 26.06.-01.07.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	280g	480g	570g	1110g	1090g
Radieschen, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Kohlrabi, Demeter, Deutschland	1x	1x	2x	3x	4x
Schnittlauch, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1x Batavia grün, 1x Schlangengurke, 570g Strauchtomaten, 2x Kohlrabi, 1 Bund Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Johannisbeeren rot, Demeter, regional				250g	250g
Apfel Dalinsweet, Bioland, Deutschland	520g	500g	860g	1000g	1530g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien		590g	650g	790g	1000g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien			650g	790g	1000g
Kiwi, kbA, Italien	2x	2x	4x	4x	8x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Sauerteig

750g
4,29 €
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

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * halbe Salatgurke
- * 1 Bund Radieschen
- * halber Batavia Salat
- * halber Bund Schnittlauch
- * 1 EL Apfelessig
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Honig
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 6 EL Olivenöl
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer

Schnittlauch fein hacken und mit Apfelessig, in warmer Gemüsebrühe gelöstem Honig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz mit Olivenöl zu einem Dressing verrühren (oder auch in einem geschlossenen Behälter gut schütteln).

Radieschen vierteln. Gurke in feine Scheiben schneiden.

Dressing mit Radieschen und Gurke gut vermischen und auf einem Bett aus frischen Salatblättern servieren.

-bitte wenden-

Gurken-Kräuter-Dipp

- * 1 Schlangengurke
- * 1 kleine Zwiebel
- * halber TL Dill
- * 1 TL Schnittlauch
- * 3 EL Mayonnaise
- * 150g Naturjoghurt
- * 3 EL Schmand
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * Saft einer halben Zitrone

Gurke in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Schmand und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Erfrischende Tomatensuppe

- * 500g Tomaten
- * halbe rote Peperoni
- * halber Bund Koriander
- * 200g Schlangengurke
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Tabasco, Paprika
- * 200ml Sahne

Peperoni aufschneiden und die Trennwände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. Korianderblätter abzupfen, Gurke abspülen und klein schneiden. Alles zusammen mit den geviertelten Tomaten im Mixer pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken und kühl stellen. Sahne mit etwas Paprikapulver steif schlagen. In kleinen Schüsseln mit einem Klecks Sahne, und darin ein Korianderblättchen dekoriert, servieren.

Kohlrabi mit Schnittlauchcreme

- * 2 Kohlrabi
- * 200 g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 500g Kartoffeln
- * 1 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Butter
- * etwas Olivenöl
- * 1 TL Honig
- * 2 EL Gemüsebrühe
- * etwas Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g Sauerrahm
- * fein gehackten Schnittlauch
- * etwas abgeriebene Zitronenschale

Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit an den Kohlrabi die Blätter abreißen und an Seite legen. Kohlrabi in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Stifte schneiden. Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und beiseite stellen. Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben und den Kohlrabi 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben und weitere 2 Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann den Schnittlauch untermischen. Kohlrabi-Blättchen in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen und abgeriebener Zitronenschale auf das Gemüse streuen und servieren.

Kohlrabi-Sesam-Schnitzel

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Eier
- * 100g Vollkornmehl
- * 150g Sesam
- * Schnittlauch zur Deko
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Dipp (s.o.)

Kohlrabi schälen und in 12 gleich dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Die Scheiben herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in Sesam wenden. Den Sesam ein bisschen andrücken. Die Scheiben portionsweise in einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Gurken-Kräuter-Dipp servieren und mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Sangria selbstgemacht

- * 3 Nektarinen und 2 Pfirsiche
- * 2 Zitronen
- * 200ml Orangensaft
- * 2 TL Honig
- * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
- * 1 Zimtstange

Eine Zitrone auspressen und die andere in dünne Scheiben schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Nektarinen und Pfirsiche klein würfeln. Alles Obst und Zitronenscheiben mit dem Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen.