

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

27. Kalenderwoche 2017 / 3.-8. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Dicke Bohnen, Demeter, regional				750g	1000g
Zucchini, Demeter, regional	400g	400g	400g	600g	800g
Miniromastrauchtomaten, Bioland, Deutschland		260g	240g	250g	490g
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	320g	300g	300g	600g	850g

Regionale Kiste: 1 Salat Eichblatt, 750g Dicke Bohnen, 730g Zucchini, 1x Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1500g
Apfel Red Prince, Bioland, Deutschland	350g	350g	850g	1000g	1080g
Pflaumen gelb, kbA, Spanien	320g	320g	500g	1000g	1000g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien			600g	700g	1000g
Ananas, kbA, Costa Rica		1x	1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe und Backferment

1000g
 4,89 €
 3,99 €



Wurzel Walnuss + Peperoni

Zutaten Walnuss 500g:
 Weizen1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

3,99 €
 3,49 €

Zutaten Peperoni 300g:
 Weizen1050, Wasser, Peperoni, Fetakäse, Meersalz, Hefe

2,99 €
 2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
 4,49 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 2 Tomaten
- * 1 große Zucchini
- * schwarze oder grüne entsteinte Oliven
- * 1 rote Zwiebel
- * Olivenöl und Balsamico bianco
- * Kräuter der Provence
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Scheibe Zitrone

Salat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten ebenso. Die Zucchini etwas gröber auf einer Salatreibe reiben. Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Mit einer handvoll Oliven alles vermischen. Großzügig mit Olivenöl begießen und mit den Gewürzen und dem Balsamico abschmecken. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und zum Schluss über den Salat streuen.

Zu diesem Salat passt auch gut Mozzarella.

Kohlsalat mit Ananas

- * halber Chinakohl
 - * 400g Ananas
 - * 1 Bund Petersilie
 - * 150-200 ml saure Sahne
 - * halber EL Sahnemeerrettich (Kühltheke)
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * handvoll Walnüsse
- Chinakohl am Strunk festhalten und in ganz feine Streifen schneiden. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den auslaufenden Saft auffangen. Petersilie grob hacken und mit dem Salat vermischen. Saure Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Ananassaft abschmecken. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Dazu schmeckt das Walnussbaguette von Laib&Seele!
-

Zucchini mit Knoblauchtopping

- * 4 Zucchini
 - * 2 EL Schmand
 - * 1 EL Sahne
 - * 1 Spritzer Zitronensaft
 - * halber TL mittelscharfer Senf
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 6 Knoblauchzehen (!)
- Zucchini in feine Scheiben hobeln und auf einem großen Teller verteilen. Für den „Klecks“ Schmand mit Sahne, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Mit einem Löffel auf den Zucchinischeiben anrichten. Wer hat, kann den Dipp noch mit frischen Kräutern ergänzen.
-

Zucchinibratlinge mit Tomatencreme

- * 2-3 Zucchini
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 2 EL Petersilie
 - * 2 Eier
 - * 120 ml Sahne
 - * 8 EL Mineralwasser
 - * 60 g Parmesan
 - * 220 g Weizenvollkornmehl
 - * 3 halbe TL Kräutersalz
 - * 3 EL Sesam
- Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesam unterrühren. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen.
- Für die Tomatensoße die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Tomatensoße mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Bratlinge gebacken sind.
- Für die Bratlinge die Zucchini fein raspeln. Die Knoblauchzehen in die Zucchiniraspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warmhalten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Bratlingen servieren.
- Für die Soße:
- * 3 Tomaten
 - * 1 EL Schnittlauch
 - * 400 ml saure Sahne
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Kräutersalz
 - * 1 Prise Cayennepfeffer
 - * 6 EL Olivenöl
-

Bataten vom Blech

- * 600g Bataten
 - * 400g Kartoffeln
 - * 200g Zucchini
 - * 3 Zwiebeln
 - * 5 Knoblauchzehen
 - * 1 TL Paprika scharf
 - * 3-4 TL Paprika edelsüß
 - * 3 TL Kräutersalz
 - * Olivenöl
- Nehmen Sie reichlich Olivenöl, geben die Gewürze dazu und verrühren es gut. Bataten, Kartoffeln und Zucchini gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln vierteln, Knoblauch nur schälen. Das ganze Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Ölgewürzmischung begießen. Gut vermischen, so dass alles Gemüse fein mit Olivenöl benetzt ist. Kurz ziehen lassen, alles auf einem Backblech verteilen und dann ca. 20 Minuten bei 180° backen. Mit der Gabel pieksen, ob es schon weich ist. Dazu ein kleiner Salat und/oder das Knoblauchtopping (s.o.)
-

Grießpudding mit gelben Pflaumen

- * 1 l frische Vollmilch
 - * 150 g Grieß
 - * 2 EL Honig
 - * 400g klein geschnittene Pflaumen
- Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Grieß und Honig dazu geben. Leicht köchelnd einige Minuten rühren. Dann das klein geschnittene Obst dazu geben und noch 1-2 Minuten weiter rühren. Die steif werdende Masse in Schalen füllen und am besten lauwarm genießen.
-