

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 •

30. Kalenderwoche 2017 / 24.-29. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Blumenkohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Buschbohnen, Bioland, Deutschland			500g	700g	1000g
Porree, Bioland, Deutschland		300g	350g	360g	700g
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	240g	440g	930g	1000g	1340g

Regionale Kiste: 1 Batavia rot, 500g Buschbohnen, 350g Porree, 930g Tomaten rund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	260g	270g	450g	650g	1000g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	260g	270g	450g	650g	1000g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien		500g	600g	650g	1000g
Nektarinen gelb, kbA, Italien				650g	650g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland			200g	200g	200g

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

Schweizer Krustenbrot frei geschoben

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

750g
 4,39 €
3,99 €

Am Donnerstag 10.08. ist wieder unser kleines Jubiläum; schon 12 Jahre seit dem Umzug; im Laden gibt es auf fast alles 10% Rabatt, Details auf der momosite.

Am Sonntag 03.09. ist wieder Stadtfest in Beuel.

Auch dazu alle Details auf der momosite.

Salat der Woche

- * 1kg Buschbohnen
- * 2 EL getrocknetes Bohnenkraut
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4 EL Weißweinessig
- * 1 TL Dijon-Senf
- * 1 TL Honig
- * 6 EL Raps- oder Distelöl
- * Meersalz, Mühlenpeffer

Bohnen waschen, putzen und nach Belieben halbieren. Mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Abkühlen lassen. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Essig, Senf und Honig verrühren und nach und nach das Öl unterschlagen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bohnen mischen und durchziehen lassen. Nach Belieben gehackte Petersilie oder Frühlingszwiebelringe dazu geben.

Info Bohnen

Der Begriff Buschbohne sagt lediglich aus, dass diese Sorte buschförmigen Wuchs hat. Die Frische ist einfach zu ermitteln: Bohne biegen, wenn sie bricht, ist die Bohne frisch, die Bruchstelle saftig. Wenn sie nicht bricht: „Gummibohnen“ kann man auch noch essen, dann wird's aber höchste Zeit. Die Farbe hat keine Aussagekraft. Gelagert werden sie nur kurz, dabei ganz wichtig: Trocken lagern, sonst gibt es braune Flecken. Ein paar Tage z.B. in eine Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks ist kein Problem. Hülsenfrüchte enthalten verschiedene Stoffe, die beim ROHEN Verzehr u.a. zu Verdauungsbeschwerden führen. Der Gehalt dieser Stoffe ist sortenabhängig, aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle. Es gibt also keine einheitliche Regel. Wenn die Bohnen gekocht werden, sind diese Stoffe allesamt entschärft. Auch das Kochwasser ist dann wieder eine bekömmliche Mahlzeit.

Bohnen mit Tomaten und Reis

- * 500g Bohnen
- * 2 Zwiebeln
- * 7 Tomaten
- * Olivenöl
- * 1 Glas Weißwein mit Wasser
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Bohnenkraut
- * 300g Vollkornreis

Die Zwiebeln fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Die gewaschenen Bohnen dazu geben, ebenso den Weißwein und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit ein wenig verdampft ist. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Falls Flüssigkeit fehlt, noch ein wenig Wasser dazu gießen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Während das Gemüse köchelt, können Sie den Reis kochen und zum Schluss unter die Bohnen mischen - oder auch separat auf dem Teller anrichten.

Dazu passt auch ein frischer Dipp mit Baguette.

Kleine Porreeküchlein

- * 1 Stange Porree
- * 1 großer Apfel
- * 1 Paket Blätterteig, tiefgekühlt
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Butter

Blätterteigtaschen antauen lassen und auswalzen. Eine Muffinform ausbuttern. Mit einer großen Tasse Kreise ausstechen und die Muffinform damit auskleiden. Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel fein reiben. Lauchringe, Apfel und Eier gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauch-Apfel-Masse in die mit Blätterteig ausgekleideten Muffinförmchen geben und im Backofen bei 180° ca. 15-20 Minuten backen.

Porree-Tomaten-Gratin

- * 4 Stangen Porree
- * 1 Bund Petersilie
- * 100g Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 600g Tomaten
- * 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- * 100g geriebener Käse
- * 80g Vollkornbrösel
- * Schnittlauch zur Dekoration

Porree und Petersilie in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pflaumenpfannkuchen

- * 250g Pflaumen
- * 300g feines Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 2 TL Honig
- * 300ml Vollmilch
- * 100ml Sprudel
- * Prise Meersalz
- * 4 TL Butter

Mehl, Eier, 1 TL Honig, Milch und Sprudel mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaumen entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Teig einrühren. Butter auf mittlerer Flamme erhitzen und eine Portion Teig hineingeben. Sobald der Teig gestockt ist, mit einem Topfdeckel vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls garen. Heiß servieren - z.B. mit frisch geschlagener Sahne.
