

**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 •

### 34. Kalenderwoche 2017 / 21.-26. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	510g	530g	400g	400g	940g
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	410g	670g	670g	670g	1000g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1x	1x
Buschbohnen, Bioland, Deutschland			520g	720g	860g
Bohnenkraut, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x

**Regionale Kiste:** 1 Batavia rot, 800g Möhren, 670g Tomaten rund, 370g Buschbohnen, 1 Zuckermais

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Gala, kbA, Italien	210g	640g	640g	640g	1070g
Trauben schwarz Red Globe, kbA, Italien			630g	1000g	1000g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien	250g	500g	500g	750g	750g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1x	1x	2x
Birne Williams grün, kbA, Frankreich				720g	870g

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

#### Brote der Woche:



**Roggen Sonnenblume** Kastenbrot  
Zutaten: 100% Roggen,  
belebtes Wasser,  
Sonnenblumenkerne, Meersalz,  
Roggen natursauer  
**1000g**  
**4,89 €**  
**3,99 €**



**Wurzelbrot Natur + Zwiebel**  
Zutaten Natur: Weizen 1050,  
Wasser, Meersalz, Hefe  
**3,19 €**  
**2,89 €**  
Zutaten Zwiebel: Weizen1050,  
Wasser, Röstzwiebeln, Meersalz,  
Hefe  
**2,99 €**  
**2,69 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Fünfkornbrot**  
Zutaten: Weizen, Wasser,  
Roggen, Haferflocken,  
Gerstenflocken, Hirse, Meersalz,  
Sauerteig, Hefe  
**750g**  
**4,89 €**  
**4,39 €**

#### Salat der Woche

- \* 3 Möhren
- \* 5 Tomaten
- \* 1 Gurke
- \* 1 rote Paprika
- \* 1 Zitrone
- \* 2 Tassen Couscous
- \* 4-6 Minzblätter
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Couscous ungekocht mit dem Saft der Zitrone verrühren.  
Tomaten, Gurke, Paprika, würfeln und mit dem Couscous  
mischen. Möhren fein raspeln und ebenfalls zufügen.  
Minzblätter klein schneiden und dazu geben. Knoblauch  
pressen und mit dem Knoblauch verrührt ebenfalls zufügen.  
Zum Schluss salzen und pfeffern. 4-5 Stunden kalt stellen,  
abschmecken und kühl servieren.

## Bohnen-Buttermilchsuppe

- \* 500g Bohnen
- \* 600g Kartoffeln
- \* 500ml Gemüsebrühe
- \* 1 L Buttermilch
- \* 3 EL Zitronensaft
- \* etwas Ingwer, Meersalz, frischer Pfeffer

Die Bohnen einmal in der Mitte teilen und mit gesalzenem Wasser garen. Die gut gebürsteten Kartoffeln in der Gemüsebrühe kochen und dann darin pürieren. Die Buttermilch und die gekochten Bohnen dazu geben und mit Zitronensaft, Pfeffer, Ingwer und Meersalz abschmecken.

## Bohnen-Möhren-Gemüse

- \* 500g Bohnen
- \* 500g Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Bohnenkraut
- \* etwas Olivenöl
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* Kartoffeln als Beilage

Bohnen in ca. 5cm lange Stücke schneiden, Karotten in dünne Scheiben hobeln, Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen und Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Kurz anschmoren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und weitere ca. 20 Minuten köcheln (bis die Möhren die gewünschte Konsistenz haben). Dazu Pellkartoffeln mit etwas Butter servieren.

## Linguine mit Bohnen und Pesto

- \* 500g Bohnen
- \* 2-3 Bund Basilikum
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 2 EL Pinienkerne
- \* 2 EL frisch geriebener Parmesan
- \* 400g Linguine Vollkorn
- \* 1 EL Butter

Basilikumblätter mit einem halben TL Salz in einem Mörser so fein wie möglich pürieren. Nach und nach das Olivenöl zugeben, zuletzt die Pinienkerne und den Parmesan untermischen. Pesto mit Salz würzen. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen. Bohnen waschen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Bohnen darin ca. 2 Minuten dünsten. Dann mit 150ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten garen. Nudeln abgießen, dabei 1 Tasse Nudelwasser abfangen. Nudeln mit Bohnen und Pesto vermischen, mit etwas Nudelwasser cremig verrühren und sofort auf Teller verteilen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

## Käsestangen selbstgemacht

- \* 200g Dinkel fein gemahlen
- \* 100g Butter
- \* 100g Speisequark
- \* halber TL Meersalz
- \* etwa 50ml Wasser
- \* 1 Ei zum Bestreichen
- \* 20-30g würziger Käse, gerieben

Mehl in eine Schüssel geben und mit Butter, Quark, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 30 Minuten kühl stellen. Teig 1cm dick ausrollen, mit Ei bestreichen und den Käse darüber streuen. Mit einem Teigrad in 10 bis 15cm lange Streifen radeln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15 Minuten backen.

## Karottentorte

- \* 250g Möhren fein gerieben
- \* 1 Prise Meersalz
- \* 200g Haselnüsse und Mandeln fein gemahlen
- \* 3 TL Weinsteinbackpulver
- \* 150g Dinkel fein gemahlen
- \* 2 EL heißes Wasser
- \* 1 Msp Vanille
- \* Zitronenschale einer halben Zitrone
- \* 200g Akazienhonig
- \* 5 Eier

Eier trennen, Eigelb mit Honig, Zitronenschale und Vanille schaumig rühren und Wasser hinzufügen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Mehl, Backpulver und Nüsse vermischen und vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. Dann Eischnee unterheben. Zum Schluss die Möhren vorsichtig unterheben. Den Teig in eine runde Backform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 170° ca. 40-45 Minuten backen. Die ausgekühlte Torte mit geschlagener Sahne servieren.