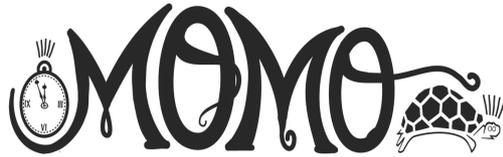


Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



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 •

36. Kalenderwoche 2017 / 04. -09.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	250g	420g	420g	420g	750g
Zucchini, Demeter, regional	670g	830g	830g	1000g	1000g
Buschbohnen, Demeter, Deutschland				500g	810g
Blumenkohl grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1x	2x	2x
Kurkuma, Gelbwurz, kbA, Peru					140g

Regionale Kiste: 1 Batavia rot, 420g Möhren, 830g Zucchini, 830g Buschbohnen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500g	1010g
Birne Williams rot, kbA, Italien		630g	750g	880g	1000g
Apfel Elstar, Bioland, Deutschland	500g	500g	700g	700g	1000g
Zwetschgen Stanley, Demeter, Italien				750g	850g
Traube blau, kernlos, Demeter, Italien			540g	540g	770g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
50% Roggen, 50% Weizen,
Leinsaat, Sesam, Meersalz,
Hefe, Roggen natursauer

1000g
4,89 €
3,99 €



Baguette Spitz

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,
Roggen 1150, Meersalz,
Sauerteig, Hefe

300g
3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Wasser,
Meersalz, Sauerteig

750g
4,39 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 4 Möhren
- * halber Blattsalat
- * 1 Apfel
- * 1 EL Honig
- * 150ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Prise Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, etwas Dill

Möhren gut bürsten und ganz fein raspeln. Salat waschen und in schmale Streifen schneiden. Apfel stifteln. Zutaten für die Soße separat anrühren und zum Salat geben. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Mit etwas klein geschnittenem Dill dekorieren.

Zucchinisüppchen

- * 4 mittelgroße Zucchini
- * 5 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer mag, 150g Schafskäse
- * 1 l Gemüsebrühe
- * etwas Basilikum
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb werden lassen. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.

Backofengemüse

- * 3 Zucchini
- * 2 Maiskolben
- * ein paar Kartoffelchen
- * Olivenöl
- * Kräuter der Provence
- * 3-4 Knoblauchzehen
- * Meersalz

Zucchini in Scheiben schneiden. Maiskolben einmal durchbrechen. Kartoffelchen gut bürsten und einmal halbieren. Knoblauch vierteln. Alles großzügig mit Olivenöl begießen und salzen. Kräuter in die Handfläche geben und über dem Gemüse mit der anderen Hand verreiben. So setzt sich das Aroma in den Kräutern frei und die Kräuter würzen intensiver. Auf dem Backblech verteilen und bei 180° ca. 25-30 Minuten backen. Dazu ein grüner Salat.

Möhren-Kartoffelkuchen mit Basilikumsoße (herzhaft)

- * 600g Möhren
- * 400g Kartoffeln
- * 3 Eier
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 300g Naturjoghurt
- * halber Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckl)
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, die Möhren bürsten und beides grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Dazu aus den übrigen Zutaten eine frische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren.

Zu diesem Gericht passt auch ein grüner Salat.

Überbackener Blumenkohl

- * 1 Blumenkohl
- * 2 EL Zitronensaft
- * 150 g Emmentaler
- * 75 g Mandelstifte
- * 4 Eigelb
- * 6 EL Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, frisch geriebener Muskat

Den Blumenkohl in wenig Salzwasser ca. zehn Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.

Den Käse grob raffen und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Nun diese Paste auf den Blumenkohl pinseln und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Reis und/oder ein einfacher grüner Salat.

Eiskalter Minztraum

Wer hat Pfefferminze im Garten? Große Blätter zupfen und los geht's:

- * 125 g Butter
- * 2 EL Honig
- * 2-3 EL Kakao
- * 1 Bund Pfefferminzblätter

Aus Butter, Honig und Kakao unter ständigem Rühren auf kleiner Stufe auf dem Herd eine Schokocreme rühren (gern auch im Wasserbad). Möglichst große Minzblätter abzupfen. Mit der Pinzette einzeln die Blätter in die Schokolade tunken und auf Backpapier legen. Sobald ein Papier komplett belegt ist, dieses ins Gefrierfach legen (Papiergröße vorher genau zuschneiden). Sobald das nächste Backpapier belegt ist, dieses auf das andere ins Gefrierfach legen. Erst vernaschen, wenn die Blätter beim Abbeißen knacken.

Ein köstliches selbstgemachtes „After eight“!