

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

19. Kalenderwoche 2018 / 07.-12.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot/grün, Demeter regional				1x	2x
Petersilie glatt, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Zucchini, kbA, Spanien	200g	200g	370g	700g	700g
Spitzkohl, Bioland, regional		1x	1x	1x	2x
Spargel weiß/violett, Bioland, Deutschland			450g	450g	450g
Porree, Bioland Deutschland	150g			700g	700g

Regionale Kiste: 1x Eichblatt Salat, 1x Spitzkohl, 450g Spargel, 180g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1430g	1430g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	2x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	540g	540g	1000g	1100g	1000g
Mispeln, kbA, Spanien				400g	400g
Erdbeeren, Naturland, Spanien		250g	250g	250g	500g

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g
4,89 €
3,99 €



Baguette Spitz frei geschoben

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

300g
3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g
4,89 €
4,39 €

Salat der Woche

- * 500 g Kartoffeln
- * 2 Stangen Porree
- * 2 Möhren
- * 200 g schwarze Oliven
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * einige Stängel Petersilie
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden (gern mit Schale). Den Porree waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Die Möhren fein raspeln. Die Zwiebel klein hacken. Den Knoblauch ebenfalls. Die Oliven falls nötig entkernen und klein schneiden (an der Theke gibt es leckere Oliven ohne Stein von BioVerde!).

Alles gut vermischen. Großzügig mit Olivenöl und Essig begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein bisschen ziehen lassen. Petersilie fein hacken und den Salat damit bestreuen.

Ausführliche Spargelinformationen und Spargelrezepte auf unserer Internetseite unter:
<http://www.bioladen.com/sortiment/spargel.html>

Zucchinisuppe

- * 3 Schalotten
- * 600 g Zucchini
- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas geriebene Muskatnuss
- * 1 Scheibe Vollkorntoast
- * 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.
Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Zucchini-Gemüse

- * 400 g Zucchini
- * 3 Schalotten
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 Becher Sahne
- * 2 EL feines Vollkornmehl
- * 150 g herzhaften geriebenen Käse
- * Meersalz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in Olivenöl andünsten, zusammen mit dem Knoblauch. Die rohen klein geschnittenen Zucchiniwürfel in einer Auflaufform verteilen, die andünsteten Zwiebeln darauf verteilen. Die Sahne mit dem Mehl zu einer dickflüssigen Soße verrühren, salzen und pfeffern. Die Soße auf dem Gemüse verteilen. Käse nach Geschmack darüber reiben und im Ofen bei 180° in ca. 15 Minuten weich backen.
Dazu passen Bratlinge und/oder Kartoffeln.

Linsenbratlinge

- * 1 EL Butter
- * 250 g rote Linsen
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL gem. Kümmel
- * 1 Lorbeerblatt
- * 2 Schalotten
- * 2 Knoblauchzehen
- * frischer Pfeffer
- * 2 Eier
- * 6 EL Vollkornsemmelbrösel
- * Olivenöl zum Braten

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsenbrei abkühlen lassen. Die Schalotten fein hacken, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsenbrei mischen und die Masse gut durchrühren.
Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite.
Dazu ein grüner Salat.

Zucchini-Muffins

- * 3 kleine Eier oder als Ersatz 3 EL Sojamehl
- * 70-80 g Honig
- * 40 ml Olivenöl
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Prise Vanille
- * 3 Tassen feines Vollkornmehl
- * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- * 1 Tasse gemahlene Nüsse
- * 2 Tassen geraspelte Zucchini

Die Zucchini bitte nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten und in Muffinförmchen füllen.
Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen und diesen die letzten Minuten mitbacken.