

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 •

24. Kalenderwoche 2018 / 11.-16. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Fenchel, Bioland, Deutschland			250g	500g	500g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	300g	300g	400g	600g	800g
Zucchini, Bioland, Deutschland		200g	500g	500g	750g
Tomate Ochsenherz Aurea, Bioland, Deutschland	120g	130g	370g	680g	850g

Regionale Kiste: 1 Eissalat, 250g Fenchel, 400g Brokkoli, 500g Zucchini, 370g Tomate Ochsenherz

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Saftorangen Maroc Late, kbA, Marokko	400g	500g	700g	1000g	1680g
Aprikose Orange Rubis, Demeter, Spanien		400g	400g	800g	800g
Pfirsiche weiß flach, kbA, Spanien			400g	500g	750g
Nektarinen gelb, Naturland, Spanien	260g	300g	540g	800g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggengrob Gewürz Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggenschrot grob, Meersalz, Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Roggen natursauer)
 1000g
 4,89 €
3,99 €



Wurzel Tomate frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe
 300g
 2,49 €
1,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

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

Zucchini mit Tomatensoße (reine Frischkost)

- * 500 g Zucchini
- Für die Soße:
- * 250 g reife Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * je halber TL Basilikum, Oregano, Thymian
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL Sahne
- * 2 EL Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Pinienkerne

Die Soßenzutaten im Mixer pürieren und würzig abschmecken.

Die Zucchini fein raspeln, leicht salzen und auf Tellern flach verteilt anrichten. Nun in der Mitte der Zucchini die Soße verteilen (sieht dann ein bisschen aus wie „Spaghetti Bolognaise“).

Mit Pinienkernen bestreuen und, wer hat, mit frischen Kräutern dekorieren.

Zucchini-Fladen orientalisches

- * 500g Zucchini
- * 2 Eier
- * 4 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 2 EL frisch gehackte Petersilie
- * 1 TL frisch gehackte Minzblätter
- * 1 EL frisch gehackter Dill
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 TL Rosenpaprikapulver
- * Olivenöl

Zucchini mit einem Gemüsehobel fein reiben. Mit den Eiern, Mehl und Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe beifügen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Zucchini-Masse portionsweise in die Pfanne geben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten zwei Minuten braten. Anschließend die Fladen auf Küchentreppchen legen, damit das Fett etwas abtropfen kann.

Gefüllte Tomaten

- * 6 Ochsenherztomaten
- * 300g Frischkäse
- * 100g Möhren
- * 100g Apfel
- * 30g Sesam
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel drauflegen und auf einer Platte anrichten. Dazu ein leckeres Brot mit Butter.

Gefüllter Fenchel

- * 3 Fenchelknollen
- * 350g Tomaten
- * 15 schwarze Oliven ohne Stein
- * halber TL Thymian
- * 100g Fetakäse
- * Meersalz

Fenchel säubern, Stängel einige Zentimeter über der Knolle abschneiden und den Wurzelansatz ausschneiden. Blätter abtrennen und längs halbieren. Ungefähr 15 Minuten bissfest dämpfen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Oliven halbieren, Fetakäse zerbröseln, Gewürze dazu geben. Alles gut mischen und die Fenchelblätter damit füllen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180-200° ca. 10 Minuten backen.

Kartoffeltopf mit Fenchel

- * 2 große Fenchelknollen
- * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
- * 100g geriebener Käse
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
- * Gemüsebrühe
- * 100ml Sahne
- * etwas Butter

Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Die Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelaufbau gießen. Den Auflauf im Ofen bei 200° etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Sangria selbstgemacht

- * 3 Nektarinen
- * 3 Pfirsiche
- * 2 Zitronen
- * 200ml frischer Orangensaft
- * 2 TL Honig
- * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
- * 1 Zimtstange

Eine Zitrone auspressen und die andere in dünne Scheiben schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Nektarinen und Pfirsiche klein würfeln. Alles Obst und Zitronenscheiben mit dem Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen. Wer hat, kann natürlich auch ein paar Erdbeeren zufügen.