

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 •

09. Kalenderwoche 2017 / 26.2. - 04.03.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	140g	200g	400g	400g	400g
Möhren, Bioland, Deutschland	150g	500g	500g	500g	500g
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				150g	200g
Sprossenmüsli, Bioland, Deutschland			200g	200g	200g
Mangold, kbA, Italien			250g	400g	750g
Strauchtomaten Tomazur, Demeter, Spanien	300g	600g	700g	800g	1200g

Regionale Kiste: 400g Wurzelpetersilie, 750g Möhren, 150g Kräuterseitlinge, 200g Sprossenmüsli

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		400g	800g	1500g	2000g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	500g	500g	1000g	1600g	2000g
Kiwi, kbA, Italien		4x	8x	8x	9x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	400g	600g	1000g	1500g	2500g
Grapefruit Weiß, kbA, Griechenland			1x	2x	2x

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

Wo kommts her? Die Menschen hinter vielen unserer Produkten auf -> bioladen.de

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: DINKEL*,
Wasser, SB-Kerne*,
Zuckerrübensirup*,
Meersalz, Chiasamen*,
Hefe* & Sauerteig*

500g
Statt 3,99 €
3,49 €



Dinkel-Seele

Zutaten: Wasser,
DINKELvollkornschrot*,
DINKELvollkornflocken*,
gekochte DINKELkörner*,
Meersalz, Sauerteig

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, ROGGEN*,
WEIZEN*, HAFERflocken*,
Leinsaat* SESAM*, Meersalz,
Sauerteig* & Hefe*

1000g
Statt 4,49 €
3,99 €

Sprossenfrühstück mit Obst

- * 200g Sprossen-Müsli
- * 1 Apfel
- * 1 Kiwi
- * 2 EL Sultaninen
- * 1 EL Zitronensaft
- * 1 EL Ahornsirup
- * 4 EL geschlagene süße Sahne
- * 4 EL Joghurt

Apfel und Kiwi (je nach Geschmack auch anderes Obst) schälen und klein schneiden.

Mit dem Sprossenmüsli und den übrigen Zutaten mischen und in 4 Schälchen anrichten

Etwas von dem Obst zurückhalten und zum Dekorieren verwenden

Mangold-Tomaten-Gemüse

- * 1 Staupe Mangold
- * 600 g Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 Peperoni
- * 1 EL Petersilie
- * 3 EL Olivenöl
- * Meersalz
- * Kräutersalz

Den Mangold waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und grob hacken, Stiele in Stücke schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Stiele darin 2 Min. blanchieren, dann die Blätter hinzufügen und alles weitere 3 Min. kochen lassen.

Den Mangold kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni sehr fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Petersilie, Knoblauch und Peperoni darin unter Rühren andünsten.

Die gewaschenen Tomaten achteln, Mangold dazugeben und unter Rühren erhitzen.

Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Wurzelpetersilie-Pfanne

- * 1000 g Wurzelpetersilie
- * 4 Zwiebeln
- * 160 g Räuchertofu
- * Salz
- * Pfeffer
- * Kümmel
- * Öl zum Braten

Die Wurzelpetersilien schälen und in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel oder dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurzelpetersilien hineingeben. Nachdem die Wurzeln ein wenig Farbe angenommen haben, die Zwiebeln und den Räuchertofu sowie die Gewürze dazugeben. Alles gut Farbe nehmen lassen und ggf. nochmals abschmecken.

16 vegetarische Brottaschen

- * 250g Weizenmehl
- * Meersalz
- * 250g Butter/ Margarine
- * 250g Quark 20%ig
- * 1 Ei
- * 150g Kräuterseitlinge
- * 50g Möhren
- * 50g Zwiebeln
- * Meersalz & Mühlenpfeffer
- * 75ml Gemüsebrühe
- * 250g Tofu
- * 1 EL Sauerrahm
- * Petersilie gehackt

· Backofen auf 220°C vorheizen, aus den angegebenen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten und 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

· Für die Füllung die Pilze und das Gemüse klein schneiden und im Olivenöl andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und weiterdünsten bis die Flüssigkeit nahezu reduziert ist.

· 1/3 der Masse beiseite stellen, den Rest mit dem Tofu und dem Sauerrahm pürieren. Falls die Masse zu fest wird, vorsichtig etwas Gemüsebrühe dazugeben, die Masse darf aber auch nicht zu flüssig werden.

· Das Püree mit der gehackten Petersilie und der restlichen Pilz-Gemüsemasse mischen, eventuell nachwürzen.

· Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 16 Quadrate schneiden. Das Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen.

· Jeweils 1 TL Fülle in die Mitte der Quadrate geben und dreieckige Taschen formen. Die Ränder gut andrücken.

· Die Taschen auf ein Backblech setzen, mit dem Ei bestreichen, bei 220°C 5 min anbacken, dann bei 180°C ca. 30 min ausbacken.

www.pilzgarten.de

Obst-Smoothie

- * 4 Kiwis
- * 2 Äpfel
- * 2 Orangen, davon den Saft
- * 1 Zitrone, davon den Saft
- * 2 TL Leinöl
- * Apfelsaft nach Belieben

Die Kiwis und die Äpfel klein schneiden. Die Orange und die Zitrone auspressen. Alle Zutaten in den Mixer geben und nach Bedarf Apfelsaft dazugeben.