

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 •

16. Kalenderwoche 2017 / 17.-22.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, Deutschland			1x	1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	2 Bund
Lauchzwiebeln, Demeter, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	2 Bund	2 Bund
Fenchel, kbA, Italien	200g	360g	360g	420g	710g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1x	1x	2x

Regionale Kiste: 2x Salat Eichblatt rot, 2 Bund Radieschen, 1 Bund Lauchzwiebeln,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	2000g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland	330g	840g	1220g	1240g	2000g
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien	420g	700g	1000g	1000g	1000g
Kiwi "Maus", kbA Italien			3x	8x	8x
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			440g	440g	760g

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

Brote der Woche:



PflaumeWalnuss Brot frei geschoben
 Zutaten: Wasser, 50% Roggen,
 50% Weizen550, Pflaumen,
 Walnüsse, Meersalz, Sauerteig,
 Hefe
 500g
 3,29 €
2,99 €



Körnige-Seele Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, Haferflocken,
 Roggenschrot, Gerstenflocken,
 Quark, Meersalz, Sauerteig
 1000g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Brot Kastenbrot
 Zutaten: Weizen, Roggen,
 Haferflocken, Dinkel,
 Gerstenflocken, Hirse, Meersalz,
 Sauerteig, Hefe
 1000g
 4,99 €
4,49 €

Fenchel-Mozzarellasalat

- * 1-2 Fenchelknollen
- * 50g Lauchzwiebeln
- * etwas Zitronensaft
- * 3-4 EL Naturjoghurt
- * Vollmeersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 80-100g Mozzarella
- * 4-5 Melissenblätter

Fenchel waschen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zum Fenchel geben. Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und unter das Gemüse mischen.

Zum Schluss den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Melissenblätter in feine Streifen schneiden und beides unter den Salat heben.

Kartoffel-Radieschen-Suppe

- * 1 Bund Radieschen mit Blättern
- * 200g Kartoffeln
- * 3 EL Butter
- * 500ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * 100g Schmand

Die schönen Blätter vom Radieschenbund abtrennen und grob hacken. Die Kartoffeln gut bürsten und fein würfeln. Die Butter zerlassen und die gehackten Blätter darin andünsten. Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazu fügen. Ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Suppe pürieren und zum Schluss den Schmand unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den Radieschenscheiben garnieren.

Vegetarische Frikadellen

- * 250g Weizen
- * 250-300ml Gemüsebrühe
- * 100g Mandeln
- * 1 Möhre
- * 1-2 Bundzwiebeln
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 3-4 EL Tomatenmark
- * Pfeffer, Paprika edelsüß, Oregano, Majoran, Meersalz

Getreide mittelfein mahlen, mit heißer Gemüsebrühe anrühren und quellen lassen. Mandeln mahlen und fettfrei in einer Pfanne anrösten und etwas abkühlen lassen. Möhre gut bürsten und fein raspeln. Bundzwiebel in kleine Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. Tomatenmark und Gewürze mit den restlichen Zutaten in den abgekühlten Getreidebrei rühren. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zwölf Frikadellen formen. In der Pfanne in heißem Öl braten oder auf einem Backblech 20 Minuten bei 225 ° garen. Nach 10 Minuten die Frikadellen wenden. Dazu einen grünen Salat und/oder Pellkartoffeln.

Fenchel mit Zitrone und Kartoffeln

- * 4 Fenchelknollen
- * 12 kleine festkochende Kartoffeln
- * 2 Zitronen
- * 2 Knoblauchzehen
- * Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Fenchelsamen
- * 1 Lorbeerblatt
- * schwarze entsteinte Oliven
- * Kapern
- * 1 TL Honig

Kartoffeln kochen und pellen. Vom Fenchel die grünen Stiele entfernen, ebenso das untere Ende dünn abhobeln. Fenchel der Länge nach achteln. Zitrone in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die ganzen kleinen Kartoffeln, Fenchel-samen und Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Zitronen-spalten zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Zwischendurch mal umrühren bzw. Pfanne schwenken. Wenn die Gemüsebrühe verdampft ist, noch kurz anbraten lassen. Oliven und Kapern nach Belieben zufügen. Wer möchte, mit etwas Honig abschmecken. Ebenso mit Salz und Pfeffer.

Blumenkohl mit Gorgonzolacreme

- * 1 Blumenkohl
- * 300g Möhren
- * 400ml Gemüsebrühe
- * 125ml Sahne
- * 100g Gorgonzolakäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 500g Kartoffeln nach Wahl

Blumenkohl im Ganzen säubern und Möhrchen klein schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Möhren hinein geben und den Blumenkohl aufrecht rein stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Flamme kochen, den Blumenkohl rausnehmen, kalt abschrecken und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und Käse hinein bröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Kartoffeln servieren.

Buchweizenblinis mit Marmelade

- * 80g Buchweizen, fein gemahlen
- * 70g Weizen, fein gemahlen
- * 60ml Wasser
- * 10g Hefe
- * 60ml Vollmilch
- * 60ml Sahne
- * 1 EL Honig
- * 2 Eigelb
- * Prise Meersalz, 1 Msp Vanille, 1 Msp Zimt
- * 2 Eiweiß
- * Öl zum Backen

Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hinein drücken, Wasser zufügen und Hefe darin auflösen. Das Mehl zu einem dicklichen Brei rühren. Leicht mit Mehl bestäuben und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Milch, Sahne, Honig, Eigelb, Salz, Vanille und Zimt dazugeben und verrühren. Noch einmal etwa 20 Minuten gehen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Öl in einer Pfanne mäßig erhitzen und für jeden Blini 1 Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Auf beiden Seiten langsam goldgelb backen. Mit Marmelade nach Wahl servieren.
