

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

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

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

18. Kalenderwoche 2017 / 01.-06.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, Deutschland			1x	2x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	350g			390g	1000g
Kresse, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Paprika rot, kbA, Spanien	240g	300g	560g	860g	860g
Chinakohl, kbA, Deutschland		1x	1x	1x	1x

Regionale Kiste: 2x Batavia rot, 630g Möhren, 2x Kresse, 1x Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1170g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Orangen Navel, kbA, Spanien	360g	620g	910g	1000g	2000g
Clementinen, kbA, Spanien	210g	500g	500g	870g	1000g
Kiwi "Maus", kbA, Italien		2x	4x	6x	8x

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Sauerteig
 1000g
 4,69 €
3,99 €



Französisches Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 750g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 750g
 4,59 €
3,99 €

Montag 1.Mai keine Auslieferung- wir liefern am Dienstag; andere Touren bleiben- mehr oder weniger unberührt vom Feiertag, allerdings möglicherweise kommen wir später am Tag...

Ordnungswidrige Kiwi-Maus

Aus aktuellem Anlass, hier ein paar Infos rund um die „Maus-Kiwi“ und warum sie eigentlich nicht gehandelt werden darf. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns dabei unterstützt, denn auch wir wollen, wie Willi Pfaff diesem „Irrsinn ein Ende bereiten“.

Link zur Kurzmeldung „Weiterhin „Kiwi-Maus“ bei Vollcorner“

<http://bio-markt.info/kurzmeldungen/weiterhin-maus-kiwis-bei-vollcorner-22490.html>

Link Text auf Focus.de „Die Form ist entscheidend - nicht die Qualität“

http://www.focus.de/finanzen/news/unternehmen/vermarktung-verboten-bio-kiwis-haben-nicht-die-passende-form-ordnungswidrigkeit_id_6991627.html

Video von br.de - Start ab ca. 42 Sekunden

http://www.br.de/mediathek/video/sendungen/abendschau/sendung-vom-20042017_x-104.html

Orangen-Möhren-Salat

- * 300g Möhren
- * 2 Orangen
- * 1 Bund Basilikum (od. getrocknet)
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- * 1 Prise gemahlener Koriander
- * 1 EL Weißweinessig
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer

Die Möhren bürsten und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Das Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Die zweite Orange auspressen, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen, das Basilikum untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren.

Ananas-Linsen-Salat

- * 125g braune Linsen
- * 250ml Gemüsebrühe
- * halbe frische Ananas
- * 1 rote Paprikaschote
- * 2 Bundzwiebeln
- * 2 EL Weizenkeimöl (oder auch Olivenöl)
- * 1 EL Apfelessig
- * 2 EL Ananassaft
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- * 1 Msp scharfes Paprikapulver

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika fein würfeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, ebenso das Grün und unter die abgekühlten Linsen mischen.

Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Bratlinge mit Chinakohlgemüse

- * 200g Grünkern geschrotet
- * halber L Gemüsebrühe
- * 200g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Eier
- * 100g Haferflocken
- * Meersalz, Pfeffer, Curry
- * bisschen frische Petersilie, wer hat

- * beliebige Menge Chinakohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl

Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkern einrühren. Nochmals aufkochen lassen und ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. **IMMER WIEDER UMRÜHREN!** Brennt sonst schnell an. Das sehr fein geraspelte Gemüse mit dem Getreidebrei vermischen. Ebenso die kleingehackten Zwiebeln, Haferflocken und Eier. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss die frischen Kräuter dazu geben. Mit der Hand kleine Bällchen formen und in der Pfanne in Olivenöl braten. Dazu den Chinakohl wie folgt zubereiten: Kohl in schmale Streifen schneiden (mit Strunk). Zwiebeln fein hacken und alles zusammen in Olivenöl in der Pfanne andünsten. Knoblauch klein geschnitten dazu geben. Ungefähr 10 Minuten dünsten. Serviert wird ein Bratling mit einem großen Löffel Gemüse. Wer möchte, kann dazu noch Pellkartoffeln servieren.

Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

- * 1 Chinakohl
- * 250g Zwiebeln
- * 250g Äpfel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4-5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Salbei
- * Gemüsebrühe
- * 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
- * 1 EL Zitronensaft

Chinakohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.