

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 •

28. Kalenderwoche 2017 / 10.-15. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1x	1x	1x
Mangold grün, Demeter, regional	360g	500g	700g	750g	1000g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Paprika rot, kbA, Italien				600g	600g
AromaTomatenCampari, Demeter, regional		440g	660g	700g	1000g
Kohlrabi, Demeter, regional	1x	1x	1x	2x	3x

Regionale Kiste: 1 Batavia rot, 700g Mangold, 1x Schlangengurke, 660g AromaTomatenCampari, 1x Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1500g
Apfel Jonagold, Naturland, Deutschland	300g	600g	600g	1000g	1500g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Saftorangen Maroc Late, kbA, Marokko	480g	970g	1000g	1000g	1500g
Aprikosen, kbA, Italien			500g	840g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot
 Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig
 1000g
 4,89 €
3,99 €



Wurzel Walnuss + Peperoni
 Zutaten Walnuss 500g: 3,99 €
 Weizen1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe **3,49 €**
 Zutaten Peperoni 300g: 2,99 €
 Weizen1050, Wasser, Peperoni, Fetakäse, Meersalz, Hefe **2,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot Kastenbrot
 Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 750g
 4,89 €
4,49 €

Salat der Woche

- * 300g Tomaten
- * 250g Kichererbsen (Glas od. getrocknet)
- * 100g schwarze Oliven
- * Rosmarin
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * 2 Knoblauchzehen

Die Kichererbsen gründlich abspülen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin und die Kichererbsen hinzufügen. Mit wenig Wasser aufgießen, salzen und ca. 2 Minuten köcheln. Inzwischen die Tomaten waschen und würfeln. Die Oliven in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Rest vom Knoblauch und die abgekühlten Kichererbsen zufügen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Öl würzen. Eine Stunde ziehen lassen. Gut mischen und nochmals abschmecken. Dazu passt Baguette!

Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden: Hier reichen ca. 100g und sie müssen über Nacht in kaltem Wasser (ganz bedeckt) eingeweicht werden.

Kohlrabi im Sesammantel

- * 2 Kohlrabi
- * halber Bund Dill
- * 2 Eier
- * 4 EL Weizenvollkornmehl
- * 4 EL Sesamkörner
- * 50g Parmesankäse
- * 150g Naturjoghurt
- * Meersalz
- * 6 EL Olivenöl und 1 EL Butter

Kohlrabi schälen und in halbe cm dicke Scheiben schneiden und diese maximal eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier verquirlen. Kohlrabi in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und anschließend in einer Mischung aus Sesamkörnern und geriebenem Parmesan wenden. 4 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Kohlrabischeiben darin goldbraun braten. Dazu aus fein gehacktem Dill, Joghurt, Salz und 2 EL Olivenöl eine erfrischende Soße anrühren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Naturreis.

Mangold-Tomaten-Lasagne

- * 350g Vollkorn-Lasagneblätter
- * Olivenöl
- * 1 kg Tomaten
- * 1 kg Mangold
- * 50g Butter
- * 40g Weizenvollkornmehl
- * 1 EL Honig
- * 125 ml Milch
- * 250 ml Sahne
- * 8 EL gehackte Kräuter
- * 150g geriebener herzhafter Käse
- * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Tomaten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Salz, Honig und Gewürze dazugeben. 10 Minuten einköcheln. In eine Auflaufform gießen und mit Lasagneblättern abdecken. Den Mangold grob klein schneiden, erst den Strunk in Salzwasser dünsten, dann die Blätter kurz dazu geben. Abtropfen lassen. Das Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, Milch und Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen sowie die Hälfte des Käses darin schmelzen. Den Mangold auf die Lasagneblätter verteilen. Wiederum mit Lasagneblätter abdecken und mit der Kräutersoße begießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200° ca. 35 Minuten backen.

Frühstücksbrötchen (ca. 18 Stück)

- * 500g Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 1 Würfel Hefe
- * 1 S-Ei
- * 80g Butter
- * 250ml warmes Wasser
- * verschiedene Verzierung:
Sonnenblumenkerne, Kürbis-
kerne, Haferflocken, Sesam,
Leinsaat und/oder Mohn

Falls Sie süße Brötchen backen möchten, fügen Sie 80g Honig hinzu. Gern auch Rosinen und/oder Nüsse.

Hefe im warmen Wasser auflösen (nicht zu heiß, da sonst die aufgehende Kraft der Hefe zerstört wird). Mehl mit Salz verrühren. Ei und Butter dazugeben. Langsam die Flüssigkeit zugießen und mit dem Knethaken ca. 10 Minuten gut verkneten. Es sollte sich ein leichter Teigkloß bilden. Diesen abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Dann kleine Bälle mit zwei Esslöffeln abtrennen (mit den Händen geht das auch gut. Diese aber immer wieder mit Wasser befeuchten. Teig klebt sonst zu sehr fest). Diesen Ball kurz in ein Schälchen mit Wasser tauchen und dann in eine Schale mit Sesam oder Mohn oder... Auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten backen. Das Brötchen sollte hohl klingen, wenn Sie von unten drauf klopfen.

Frischer Aprikosenkompott

- * 250g Aprikosen
 - * 150ml Orangensaft
 - * 2 EL Honig
 - * 1 Zimtstange
- Aprikosen drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Mit Orangensaft, der Zimtstange und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zimtstange heraus nehmen und das Kompott am besten warm mit einem frischen süßen Brötchen genießen!

Obstspieße mit Joghurt-Schoko-Dipp

- * ca. 1 kg Früchte der Saison
 - * 200ml Schlagsahne
 - * 500g Naturjoghurt
 - * 500g Speisequark
 - * 2 EL Akazienhonig
 - * 100g Zartbitterschokolade
 - * Holzspieße
- Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße aufreihen. Fruchtspieße auf einer Platte anrichten. Bananen und Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht so schnell braun färben. Für den Dipp die Schokolade kurz ins Eisfach legen, damit sie etwas härter wird. Sahne steif schlagen. Joghurt und Quark mit Honig verrühren. Sahne vorsichtig unterheben. Schokolade mit einer Küchenreibe in feine Stückchen raspeln und in den Dipp rühren.