

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 •

29. Kalenderwoche 2017 / 17.-22. Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, regional			500g	760g	1000g
Mini-Gurken, Demeter, regional				600g	600g
Zucchini, Demeter, regional	400g	400g	400g	600g	800g
Romatomen, Bioland, Deutschland	310g	380g	800g	1000g	1450g
Chinakohl, Demeter, Deutschland		1x	1x	1x	1x

Regionale Kiste: 1x Eichblatt grün, 500g Möhren, 400g Zucchini, 800g RomaTomaten, 1x Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Johannisbeeren rot, Demeter, regional			250g	250g	250g
Apfel Red Jonaprince, Bioland, Deutschland	310g	380g	500g	750g	1000g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	310g	380g	500g	750g	1000g
Nektarinen weiß, kbA, Italien				460g	1000g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien		500g	880g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot frei geschoben

Zutaten: Wasser, Schilffroggen, Rübensirup, Sesam, Meersalz, Koriander, Sauerteig, Hefe
Dekor: Dinkel, Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl

500g
2,99 €
2,59 €



Wurzel Walnuss + Peperoni

Zutaten Walnuss 500g:
Weizen1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

3,99 €
3,49 €

Zutaten Peperoni 300g:
Weizen1050, Wasser, Peperoni, Fetakäse, Meersalz, Hefe

2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hafer-, Gersten-, Reisflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * halber Salat
- * 3 Möhren
- * 3 RomaTomaten
- * 1 Zucchini
- * 1 Apfel
- * 1 ausgepresste Zitrone
- * 1 Scheibenrand Zitrone
- * Sahne
- * wer hat, frische Kräuter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll gehackte Erdnüsse

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Möhren und Zucchini raspeln, ebenso den Apfel. Tomaten würfeln. Für die Salatsoße die ausgepresste Zitrone, Öl, Kräuter, Gewürze verrühren und über den Salat gießen. Bisschen ziehen lassen. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und über den Salat streuen. Ebenso die gehackten Erdnüsse.

-bitte wenden-

Fingerfood - Äpfel mit Ziegenfrischkäse

- * 2 Äpfel
 - * 100g Ziegenfrischkäse
 - * Mühlenpfeffer
 - * Olivenöl
 - * etwas Zitronensaft und eine handvoll Oliven
- Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und in Scheiben schneiden. Kurz mit Zitronensaft bestreichen. Je einen Klecks Ziegenfrischkäse auf die einzelnen Scheiben geben und eine Olive in die Mitte drücken. Etwas pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
-

Möhren-Hirse-Auflauf

- * 200g Hirse
 - * Gemüsebrühe
 - * 200g Schmand
 - * 100g herzhaften Käse
 - * Muskat, Meersalz und Pfeffer
 - * 1 kg Möhren
 - * 2 Zwiebeln
 - * Butter
 - * handvoll Sonnenblumenkerne
- Die Hirse nach Vorgabe in der Gemüsebrühe kochen und etwas erkalten lassen. Den Schmand mit dem herzhaften Käse und den Gewürzen zu der Hirse mischen und abschmecken. Die Möhren in feine Scheiben schneiden und mit der Butter in den Zwiebeln bissfest garen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen, die Hirsemischung darauf verstreichen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen bei 200° ca. 20 Minuten garen.
-

Gemüse-Burger

- * 1 EL Sonnenblumenkerne
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 Möhren
 - * 1 Zucchini
 - * 50g Hartkäse
 - * 2 TL Olivenöl
 - * 150g Haferflocken
 - * 1 Ei
 - * 1 TL Oregano
 - * 5 EL Vollkornmehl
- Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Zwiebel fein hacken. Möhren und Zucchini raspeln. Käse reiben. 2 TL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelraspel 5 Minuten unter Rühren schmoren. Möhren und Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Sonnenblumenkerne, den Käse, die Haferflocken unter das Gemüse mischen. Anschließend das Ei, Oregano, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut vermischen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vollkornmehl in einen Teller streuen. Die Gemüsemasse in 4 Portionen teilen, zu je einer Kugel formen und diese im Mehl wälzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Gemüseburger von beiden Seiten 5 Minuten braten.
-

Chinakohlkuchen mit Currycreme

- * 1 Chinakohl
 - * 2 Möhren
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 EL Butter
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 250 g Vollkornmehl
 - * 150 g Butter
 - * 3 Eier
 - * 200 ml Sahne
 - * 50 g Parmesan
 - * 1 TL Currypulver
 - * 1 Päckchen Speisequark
- Geraspelte Möhren mit der fein gehackten Zwiebel in Butter andünsten. Chinakohl halbieren, in 1cm breite Streifen schneiden und mit zu den Möhren geben. Noch etwas Olivenöl dazu geben und ungefähr 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein gemahlene Mehl mit Salz und weichen Butterflöckchen gut vermengen und ein in zwei EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer ausgefetteten Springform auslegen, die Ränder dabei 2 cm hochziehen. Das Gemüse darauf verteilen. Restliche Eier mit 100 ml Sahne verrühren, darüber gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 180° ca. 35 Minuten backen. Zwischenzeitlich Sahne mit Curry steif schlagen, 2 EL Olivenöl, Quark und etwas Salz unterheben und zu dem Chinakohlkuchen servieren.
-

Birnentarte

- * 150g Weizenvollkornmehl
 - * 135g Butter
 - * 1 EL Honig
 - * 30g gemahlene Mandeln
 - * Vanillepulver
 - * Prise Meersalz, Prise Zimt
 - * 1 Ei
- Für den Belag:
 - * 3 Birnen
 - * 2 Eier
 - * 1 EL Honig
 - * 100g Schmand
 - * 1 EL MandelblättchenAus allen Zutaten einen Mürbeteig herstellen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. In eine gefettete Springform ausrollen und einen fingerhohen Rand stehen lassen. 15 Minuten bei 190° backen. Birnen in Spalten schneiden und auf den heißen Boden legen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Die restlichen Zutaten (ohne Mandelblättchen) zu einem Guss verrühren. Eischnee zum Schluss unterheben und alles auf der Tarte verteilen. Bei 175° weitere 25 Minuten backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit mit den Mandelblättchen bestreuen. Schmeckt warm und kalt.
-