

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 •

33. Kalenderwoche 2017 / 14.-19. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional				1x	1x
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Landgurke, Demeter, Deutschland	280g	270g	230g	450g	520g
Mini Romastrauchtomaten, Bioland, Deutschland	250g	400g	370g	500g	610g
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Mangold grün/bunt, Demeter, regional			670g	670g	1000g
Petersilie glatt/Kraus, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1 Blumenkohl, 230g Landgurken, 370g Mini Romastrauchtomaten, 1 Bund Radieschen, 670g Mangold grün/bunt

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zwetschgen, Demeter, Deutschland	250g	300g	600g	620g	1000g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien	310g	380g	500g	750g	750g
Trauben kernlos Midnight Beauty, kbA, Italien			500g	500g	750g
Nektarinen gelb, kbA, Italien		450g	450g	670g	1000g
Wassermelone Mini, kbA, Spanien				1x	1x

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauer
500g
3,99 €
3,49 €



Wurzelbrot Natur + Zwiebel

Zutaten Natur: Weizen 1050, Wasser, Meersalz, Hefe
3,19 €
2,89 €
Zutaten Zwiebel: Weizen1050, Wasser, Röstzwiebeln, Meersalz, Hefe
2,99 €
2,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

Unser Bäcker macht Urlaub!

Salat der Woche

- * 4 große Stängel Mangold
- * 4 Tomaten
- * 1 Landgurke
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * 1 EL Basilikumpesto (BioVerde, Kühltheke)

Mangold waschen und mit Strunk in feine Streifen schneiden. Tomaten würfeln, Gurke grob raspeln. Restliche Zutaten untermischen, abschmecken und servieren. Der Salat kann gern mit Sonnenblumenkernen, Walnüssen oder ähnlichem ergänzt werden.

Heiße Blumenkohlsuppe mit Reis & Ingwer (für kalte Tage...)

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 3 EL Olivenöl
- * halbe Tasse Vollkornreis
- * 50g Ingwer
- * 1 Knoblauchzehe
- * 800ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Reis mit der Hälfte der normalen Wassermenge aufkochen, Topf schließen, Hitze abschalten und quellen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe, Möhren in Scheiben schneiden. Zusammen in Olivenöl andünsten, dann den in kleine Röschen geteilten Blumenkohl untermengen. Ingwer und Knoblauch ganz fein hacken. Unter das Gemüse mengen und ein bisschen mitdünsten. Reis dazu geben, Gemüsebrühe (diese bitte nur halb so kräftig wie empfohlen anmischen, damit noch Platz für das Aroma des Ingwers bleibt) angießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kalte Blumenkohlsuppe (falls doch nochmal heiße Tage kommen...)

-am besten am Vortag zubereiten-

- * halber Blumenkohl
- * 2 festkochende Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 200ml Milch
- * 1 Lorbeerblatt
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * halber TL Muskatnuss
- * 100ml Sahne
- * 1 EL Walnussöl

Blumenkohlröschen abtrennen und den Strunk klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Blumenkohl und Kartoffeln dazu geben und mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen. Lorbeerblatt zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. Auf Teller oder in Portionsgläser füllen. Die Suppe mit Walnussöl beträufeln.

Mangoldgemüse mit Pellkartoffeln

- * 750g Mangold
- * 2 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Olivenöl
- * 50g Mandeln
- * 3 EL Rosinen
- * 100ml trockener Weißwein
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 100g Schmand

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden und ca. zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durchpressen. In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die gehackten Mandeln darin anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten, Mangold, Rosinen und Weißwein hinzufügen. Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten gar dünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Schmand zufügen. Dazu Pellkartoffeln oder Vollkornnudeln.

Warmer Obststreusel

- * 600g gemischtes Obst (Pflaumen, Nektarinen, Erdbeeren...)
- * bisschen Butter
- * 2 EL Semmelbrösel
- * 30g Mandelstifte
- * 2-3 EL Honig
- * 100g frisch gemahlene Vollkornmehl
- * 100g kalte Butter
- * 60g Honig
- * 1 Becher Schlagsahne oder Schmand

Das Obst waschen und klein schneiden. Die Semmelbrösel in eine mit Butter gefettete Gratinform streuen. Das Obst darauf verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Mit dem Honig beträufeln. Für die Streusel das Mehl, die Butter und den Honig mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel auf die Früchte streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 30 Minuten goldbraun backen. Warm servieren. Schmeckt köstlich mit geschlagener Sahne oder auch etwas Schmand.

Frisches Nektarineneis

- * 300g Nektarinen
- * 2 EL Honig
- * 150g Naturjoghurt
- * 250ml Sahne

Entkernte Nektarinen mit dem Joghurt und Honig vorsichtig pürieren. Sahne steif schlagen und unter den Fruchtjoghurt heben. In kleine Gefäße (oder ein großes Gefäß) abfüllen und ins Tiefkühlfach stellen. Nach ca. drei Stunden servierbereit.