

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

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

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

25. Kalenderwoche 2018 / 18.-23. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Kohlrabi, Demeter, Deutschland	1x	1x	1x	2x	3x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	2x	2x
Paprika rot, kbA, Spanien	200g	270g	420g	350g	570g
Avokado Hass, kbA, Peru			1x	2x	3x

Regionale Kiste: 1 Salat Batavia, 3 Kohlrabi, 2 Schlangengurken

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wassermelone, kbA, Spanien			1x	1x	2x
Heidelbeeren, kbA, Spanien		125g	125g	125g	125g
Pflaumen Red Beauty, Demeter, Spanien	200g		300g	700g	850g
Pfirsiche flach, Demeter, Italien	150g	340g	300g	600g	750g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen natursauer

1000g
5,19 €
3,99 €



Wurzel Tomate frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300g
2,49 €
1,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Gurken-Kräuter-Dipp

- * 1 Schlangengurke
- * 1 kleine Zwiebel
- * halber TL Dill
- * 1 TL Schnittlauch
- * 3 EL Mayonnaise
- * 150g Naturjoghurt
- * 3 EL Schmand
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * Saft einer halben Zitrone

Gurke in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Schmand und Zitronensaft verrühren.
Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
Als Dipp für Rohkost oder als Soße für Pellkartoffeln.

- bitte wenden -

Paprikabutter - frischer Brotaufstrich

- * 1 Paprikaschote
- * 125g Butter
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 100g Mandelkerne
- * halber TL Meersalz
- * halber TL Paprika
- * 2 EL frische Kräuter
- * wenige Tropfen Tabasco

Butter schaumig schlagen. Mandeln sehr fein mahlen. Paprikaschote und Knoblauch sehr klein schneiden. Alle Zutaten vermengen/pürieren. Kräftig abschmecken. Ein köstliches Pausenbrot.

Im Kühlschrank ist der Aufstrich einige Tage haltbar.

Avokadocreme

- * 1 reife Avokado
- * 1 Paprika
- * 1 EL Schmand
- * 1 TL Senf mittelscharf
- * 1 TL Zitronensaft
- * 1 TL Kräutersalz
- * frisch gemahlener Pfeffer

Alles zusammen pürieren. Die Paprikaschote in minikleine Würfelchen schneiden und unterheben. Am gleichen Tag verzehrt, schmeckt es am besten.

Dazu Vollkornbrot und ein einfacher Blattsalat mit Öl-Essig-Dressing.

Kohlrabi mit Schnittlauchcreme

- * 2 Kohlrabi
- * 200g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 500g Kartoffeln
- * 1 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Butter
- * etwas Olivenöl
- * 1 TL Honig
- * 2 EL Gemüsebrühe
- * etwas Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g Sauerrahm
- * fein gehackten Schnittlauch
- * etwas abgeriebene Zitronenschale

Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit an den Kohlrabi die Blätter abreißen und an Seite legen. Kohlrabi in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Stifte schneiden. Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und beiseitestellen.

Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben und den Kohlrabi 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben und weitere 2 Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann den Schnittlauch untermischen. Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen und abgeriebener Zitronenschale auf das Gemüse streuen und servieren.

Kohlrabi-Sesam-Schnitzel

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Eier
- * 100g Vollkornmehl
- * 150g Sesam
- * Schnittlauch zur Deko
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Dipp (s.o.)

Kohlrabi schälen und in 12 gleich dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Die Scheiben herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in Sesam wenden. Den Sesam ein bisschen andrücken. Die Scheiben portionsweise in einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Gurken-Kräuter-Dipp servieren und mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Frucht-Fondue

- * 250g Speisequark
- * 100ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * 3 EL Honig
- * 3-4 EL Haferflocken
- * frisches Obst, z.B. Pflaumen, Banane, Pfirsiche, Erdbeeren

Aus Quark, Sahne, Zitronensaft, Honig und Haferflocken eine Creme rühren und in eine bunte Schüssel oder aber noch besser, in eine ausgehöhlte Melone füllen. Obst auf Holzspieße aufspießen und in die Creme tauchen. Für Schokofans kann auch 1 TL schwach entöltes Kakaopulver in die Quarkmasse untergerührt werden. Für die Erwachsenen schmeckt es auch sehr lecker mit einem kleinen Schuss Rum.