

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

## 15. Kalenderwoche 2017 / 10.-15.04.

| <b>Gemüse:</b>                          | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Salat Eichblatt grün, Bioland, regional |               | 1x          | 1x          | 1x        | 2x         |
| Möhren, Bioland, Deutschland            | 110g          | 210g        | 770g        | 520g      | 730g       |
| Spargel weiß, Bioland, Deutschland      |               |             |             | 450g      | 450g       |
| Schlangengurke, Bioland, Deutschland    | 1x            | 1x          | 2x          | 1x        | 2x         |
| Petersilie glatt, Bioland, Deutschland  |               |             | 1 Bund      | 1 Bund    | 1 Bund     |

**Regionale Kiste:** 1x Salat Eichblatt grün, 770g Möhren, 2x Schlangengurke, 1x glatte Petersilie

| <b>Obst:</b>                         | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik | 500g          | 720g        | 930g        | 1000g     | 2000g      |
| Birne Williams, kbA, Argentinien     |               |             |             | 1000g     | 1400g      |
| Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland |               | 670g        | 1000g       | 1130g     | 1700g      |
| Kiwi, Demeter, Italien               | 500g          | 4x          | 4x          | 6x        | 6x         |
| Cherimoya, kbA, Spanien              |               |             | 420g        | 470g      | 470g       |

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

### Brote der Woche:



#### Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Sauerteig

500g  
3,49 €  
**2,99 €**



#### Körnige-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Roggenschrot, Gerstenflocken, Quark, Meersalz, Sauerteig

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

### Allgemeines zu Feiertagen:

Immer bei Feiertagen verschieben wir manche Touren, das betrifft dann ggf. auch andere Wochentage. Das kann zudem bedeuten dass sich die Fristen für Änderungen verkürzen.

Zum Beispiel: wenn ein Freitag oder Donnerstag zu ist, kommen viele Lieferungen der Woche einen Tag eher (also montags statt sonst dienstags, dienstags statt sonst mittwochs etc.).

Ist der Montag ein Feiertag (Ostern, Pfingsten) kommen nur die Montags-Lieferungen und die Lieferungen in die Innenstadt 1 Tag später, andere Touren wie gewohnt. Eventuell etwas später am Tag.

In weiser Voraussicht auf die kommenden Feiertage!

Danke und herzliche Ostergrüße! Eure MOMOs

## Apfel-Möhren-Salat mit Roggenbrot

- \* 2 Möhren
- \* 2 Äpfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Walnusskerne
- \* 2 EL Balsamico
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 4 Scheiben Roggenbrot

Zwiebel fein hacken. Möhren und Äpfel fein reiben. Mit gehackten Walnusskernen unterheben, mit Balsamico, Olivenöl und Gewürzen anmachen und mit geröstetem und mit Butter bestrichenem Roggenbrot servieren.

---

## Möhren-Kartoffel-Puffer

- \* 200g Möhren
- \* 800g Kartoffeln
- \* 6 EL Haferflocken
- \* 3 Eier
- \* 2 EL Sonnenblumenkerne
- \* 2 TL Meersalz

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren grob raspeln. Eine handvoll Kartoffeln und die drei Eier mit einem Zauberstab pürieren. Nun nach und nach die weiteren Kartoffeln und Möhren dazu geben und mit dem Zauberstab pürieren. Am Schluss Haferflocken, Gewürz und Sonnenblumenkerne unterheben. In der Pfanne in Olivenöl zu kleinen Puffern braten und im Backofen warm stellen.  
Dazu passt frisches Apfelmus und/oder ein grüner Salat.

---

## Möhren-Curry

- \* 600g Möhren
- \* 50ml Olivenöl
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Curry
- \* 1 TL Kurkuma
- \* 2 EL Kokosflocken
- \* 3 Bananen
- \* 150g Cashewnüsse
- \* 500ml Orangensaft
- \* 250ml Wasser
- \* 250ml Sahne oder Kokosmilch
- \* etwas Gemüsebrühe
- \* Ingwer, Salz, Pfeffer und etwas Honig

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Dazu reichen Sie Naturreis oder Kartoffeln.

---

## Wohin mit den vielen Ostereiern? Vielleicht in diesen Kartoffelsalat!

- \* 1kg Kartoffeln
- \* 6 gekochte Eier
- \* 1 kleines Glas Erbsen
- \* 1 kleines Glas Gurkchen
- \* großzügig Olivenöl
- \* Kräuternessig
- \* 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Erbsen einfach dazu geben. Gurkchen klein schneiden. Da die Kartoffeln das Olivenöl gut aufnehmen, damit etwas großzügiger sein. Alles gut durchmischen, etwas ziehen lassen und dann mit Essig, Salz und Öl abschmecken.

---

## Süße Hasen zum Osterfrühstück

- \* 500g fein gemahltes Vollkornmehl
- \* 1 Würfel frische Hefe
- \* 125-250ml warme Milch
- \* 80g Honig
- \* Prise Salz
- \* 1 Ei
- \* 80g weiche Butter
- \* Mandeln und Rosinen zum Verzieren
- \* 1 Ei und 2-3 EL Sahne zum Bestreichen

Hefe in der warmen Milch auflösen. Alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein schöner luftiger Kloß entsteht (ca. fünf Minuten nur fürs kneten). Diesen an einem warmen Ort (z.B. Fensterbank in der Sonne) gehen lassen (mindestens 30 Minuten). Dann tennisballgroße Portionen abnehmen. Diese kugeln, dann etwas länglich formen und mit einer Küchenschere von oben bis zur Hälfte einschneiden. Dann haben Sie schon die Ohren! Nun das Gesicht rundlich formen, Augen aus Rosinen oder Mandeln eindrücken und mit Ei-Sahne-Mischung bestreichen. Im Backofen bei 200° ca. 15-20 Minuten backen. Die Brötchen müssen von unten hohl klingen, wenn Sie darauf klopfen.