

**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 •

## 17. Kalenderwoche 2017 / 24.-29.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Tomate Roma, kba, Spanien			460g	460g	890g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	2x	2x
Bärlauch im Bund, Bioland, Deutschland				1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland				1x	1x
Zucchini, kba, Spanien	410g	610g	820g	830g	1200g

**Regionale Kiste:** 1x Salat Eichblatt grün, 1x Schlangengurke, 2x Kohlrabi, 1x Bärlauch, 1x Radieschen,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1500g
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	500g	670g	1000g	1000g	1670g
Birne Packham, kbA, Argentinien		500g	500g	750g	1000g
Orange Valencia, kbA, Italien			710g	1000g	1300g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland				800g	800g
Avocado Hass, kba, Spanien			1x	1x	1x

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

### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% WEIZEN\*, 50% ROGGEN\*, Leinsaat\*, SESAM\*, Meersalz, Triebmittel: Sauerteig\* & Hefe\*

1000g  
 4,89 €  
**3,99 €**



#### Körnige-Seele Kastenbrot

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

1000g  
 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Fein Brot

Zutaten: ROGGEN\*, Wasser, Meersalz, Triebmittel: Sauerteig\*

1000g  
 4,49 €  
**3,99 €**

### Einladung zum BIOLADEN- GESPRÄCH

Mit der Regionalwert AG Rheinland laden wir Euch zu einem Laden-Gespräch ins Momo-Bistro ein. Regionale Bio-Pioniere berichten über die langjährige Zusammenarbeit und Herausforderungen für echtes regionales Bio. Als Gäste begrüßen wir Haus Bollheim sowie die Metzgerei Huth. Ihr könnt sie persönlich kennen lernen und eure Fragen und Anregungen loswerden. Wir freuen uns auf euch!

ORT -> Bistro Odeon, im Bioladen Momo in Bonn [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com)

ZEIT -> Donnerstag 27. April 2017, 19 Uhr (Dauer: eine Stunde plus x)

Moderation -> Dorle Gothe, Vorstand der Regionalwert AG Rheinland

MEHR INFOS -> [www.regionalwert-rheinland.de](http://www.regionalwert-rheinland.de)

-> Anmeldung: [info@regionalwert-rheinland.de](mailto:info@regionalwert-rheinland.de) (Ihr könnt aber auch ohne Anmeldung kommen)

- bitte wenden -

## Bandnudeln mit Bärlauch

- \* 500 g Vollkornbandnudeln
- \* 150 g Bärlauch
- \* 2 EL Olivenöl
- \* halber TL Paprikapulver
- \* 1 Msp Curry
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 200 ml (Soja)-Sahne
- \* 1 EL Vollkornreis fein gemahlen

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Gewürzen kurz anbraten und den Bärlauch dazu geben. Mit Meersalz und mit Salz und Sojasoße etwas nachwürzen. Die Sahne mit dem Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen, fertig!

## Bärlauch Brötchen

- \* 1 kg fein gemahlene Weizen-vollkornmehl
- \* 700ml lauwarmes Wasser
- \* 1 Prise Zucker
- \* 1 Würfel frische Hefe
- \* 1 gehäuften TL Salz
- \* 5 EL frischen Bärlauch

Wer möchte, kann den Teig mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam oder Leinsaat ergänzen.

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser und dem Zucker auflösen. Mit dem Mehl verkneten und 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nun Salz und Bärlauch zufügen und nochmals gut verkneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen. Der Teig sollte zunehmend geschmeidig werden und nicht mehr kleben. Wieder 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Den Teig in 20 Brötchen aufteilen und auf ein Backblech setzen. Sternförmig mit einem scharfen Messer einschneiden. Oder auch mit einem Plätzchenausstecher eine Form tief eindrücken. Mit einem dünnen feuchtem Tuch bedecken und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Auf den Boden des Ofens eine flache Schale mit dampfendem Wasser stellen. Die Brötchen ca. 20 Minuten backen.

## Apfel Getreide Bällchen

- \* 1 kleiner Apfel
- \* 1 Limette
- \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 1 kleine frische Chilischote
- \* 100g Dinkel
- \* 1 TL Currypulver
- \* 1 TL Schwarzkümmel (wer mag)
- \* 3 EL Sahne
- \* 2 gehäufte TL Agar-Agar
- \* Mühlenpfeffer, Meersalz
- \* 4 EL Kokosflocken

Dinkel in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. In ein Sieb abgießen und mindestens 10 Minuten gut abtropfen lassen. Apfel ganz fein reiben. Limette auspressen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Currypulver, Schwarzkümmel (kann, muss nicht unbedingt dazu) und der Sahne gut mit dem Getreide vermischen. Agar-Agar dazu geben. Die Mischung salzen und pfeffern und mit den Händen kräftig kneten, bis sie deutlich fester und klebriger wird. Mit feuchten Händen daraus 12 tischtennisballgroße Bälle formen, dabei die Masse gut zusammendrücken. Die Getreidebällchen in den Kokosflocken wenden und im Kühlschrank kalt stellen. Mit einem Dipp servieren.

## Zucchini Möhren Muffins

- \* 2 mittelgroße Zucchini
- \* 2 Möhren
- \* 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 4 TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 Prise Salz
- \* 1 TL Zimt
- \* halber TL Muskatnuss gerieben
- \* 60 g Pekannüsse gehackt
- \* 2 Eier
- \* 250 ml Sahne
- \* 90 g zerlassene Butter
- \* Öl zum Backen

Backofen auf 210° vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Öl oder zerlassener Butter einpinseln. Zucchini und Möhren sehr fein raspeln. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Zimt und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Ebenso die Nüsse zufügen. Butter, Eier und Sahne gut vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte der trockenen Zutaten drücken. Die Eiermischung auf einmal zugeben und mit einer Gabel oder einem Gummispatel rasch verrühren, bis der Teig gerade bindet. Er darf noch Klümpchen haben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form füllen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.