

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 •

32. Kalenderwoche 2017 / 06. August - 12. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional				1x	1x
Zucchini, Demeter, regional	400g		400g	600g	800g
Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland		200g	350g	500g	700g
Brokkoli, Demeter, Deutschland	300g	300g	400g	500g	600g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		500g	600g	750g	750g
Süßkartoffeln, kbA, Spanien			400g	550g	1000g

Regionale Kiste: = 1x Salat, 400g Zucchini, 430g Tomaten, 400g Brokkoli, 600g Kürbis

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	1x
Mango Kent, kbA, Senegal		1x	1x	1x	2x
Trauben Sultana kernlos, kbA, Italien		400g	600g	600g	900g
Nektarinen gelb, kbA, Italien	250g	250g	500g	750g	1000g
Pfirsiche flach, kbA, Italien	250g			700g	800g

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

Brote der Woche:



Powermax

Zutaten: 70% WEIZEN,
 belebtes Wasser, 30%
 ROGGEN, SOJA, GRÜNKERN,
 Leinsaat, SESAM, Meersalz,
 Hefe, Backferment

1000g
 4,89 €
3,99 €



Wurzelbrot Natur + Zwiebel

Zutaten WEIZEN 1050, Wasser,
 Meersalz, Hefe

3,19 €
2,89 €

Zutaten WEIZEN 1050, Wasser,
 Röstzwiebeln, Meersalz
 Hefe

2,99 €
2,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

Der Bäcker ist im Urlaub



Salat der Woche

- *1 Salat Romana
- *2-3 Ochsenherz Tomaten
- * 1-2 rote Zwiebeln
- *2 Knoblauchzehen
- *80 g schwarze Oliven
- *etwas Thymian
- *Kräutersalz
- *Pfeffer
- *2 EL Weinessig
- *6 EL Olivenöl

Für das Dressing Zwiebeln & Knoblauch schälen & hacken.
 30 g Oliven entsteinen & ebenfalls hacken. Alles mit Thymian,
 Kräutersalz, Pfeffer & dem Weinessig verquirlen. Dann das
 Olivenöl darunter schlagen. Das Dressing abschmecken. Den
 Salat putzen, die Blätter waschen & trocken schleudern, in 3-4
 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen auseinander
 zupfen. Salat auf Tellern anrichten, mit dem Olivendressing
 beträufeln & mit den restlichen Oliven bestreuen. Die Tomaten
 waschen, achteln & den Salat damit dekorieren. Nach
 Geschmack mit roten Zwiebelringen garnieren.

XXL MoMo Suppe

- *800 g Kürbis
- *400 g Süßkartoffeln
- *2-3 Zwiebeln
- *0,8 cm Ingwerknolle
- *Gemüsebrühe
- *200 ml Kokosmilch
- *1 TL Kreuzkümmelsamen
- *1/2 TL Zimt
- *Salz & Pfeffer

Die Zwiebeln schälen & würfeln.
Das Gemüse klein schneiden.
Zwiebeln in einem großen Topf anbraten. Ingwer klein hacken & mit dem Kreuzkümmel zu den Zwiebeln geben.
Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Kürbis und die Süßkartoffeln dazugeben, mit ausreichend Brühe ablöschen, Zimt dazugeben & gar kochen. Das Gemüse soll knapp bedeckt sein, sonst wird die Suppe nachher zu dünn.
Gegen Ende der Kochzeit Kokosmilch dazugeben & kurz mitkochen.
Die Suppe mit dem Mixer pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Natural Mystic Suppe

- *2 Süßkartoffeln
- *2 Möhren
- *3 Tomaten
- *1-2 Knoblauchzehen
- *2 rote Paprika
- *2 rote Zwiebeln
- *4 EL Olivenöl
- *Saft 1/2 Zitrone
- *4 cm Ingwer, geschält & geraspelt
- *1 TL Paprikapulver
- *1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- *400ml Kokosmilch
- *1 Lorbeerblatt
- *1/2 Bund frischer Koriander
- *Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse waschen, ggf. schälen & in grobe Würfel schneiden. In einer Form mit Olivenöl, Salz & Pfeffer vermengen & ca. 40 Minuten im Ofen rösten. Dabei ab & zu wenden. Aus dem Ofen nehmen & die Haut der Tomaten und der Paprika abziehen. Nun das Röstgemüse mit allen anderen Zutaten, bis auf das Lorbeerblatt in einer Rührschüssel pürieren. Nun zurück in den Topf & zusammen mit dem Lorbeerblatt & 600 ml Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken..

3 Little Birds Crumble

- *3 reife Mangos
- * $\frac{2}{3}$ Limette
- * $\frac{3}{4}$ Kardamomkörner
- * $\frac{2}{3}$ Vanilleschote
- *100 g Mehl
- *40 g Kokosraspel
- *80 g Rohrohrzucker
- *80 g weiche Butter
- *Limettenscheibe
- *frische Kokoslocken
- *Fett
- *Zimt

Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden, schälen & grob würfeln. Limette gründlich waschen & trocken reiben, dann die Schale fein abreiben & in eine Schüssel geben. Limette auspressen.
Kardamomkörner in einem Mörser fein zerstoßen. Vanilleschote längs aufschneiden & das Mark herausschaben. Mangostücke, Limettensaft, Vanillemark & Kardamom in einer Schüssel gut vermischen. Für die Streusel Mehl, Kokosraspel, Zucker, Butter & die abgeriebene Limettenschale zu Streuseln verkneten.
Eine Kuchenform (ca. 24 cm Ø) gut fetten & die Mangos in die Form geben. Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) in ca. 30 Minuten knusprig braun backen.
Nach Belieben mit einer Limettenscheibe und frischen Kokosnusslocken verzieren. Mit Zimt bestreuen.