

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 •

05.Kalenderwoche 2018 / 29.Januar - 03.Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				150g	250g
Möhren, Bioland, Deutschland	500g		500g	550g	550g
Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland		270g	500g	500g	750g
Blumenkohl, kbA, Italien		1x	1x	1x	1x
Champignons, Bioland, Deutschland	150g		200g	300g	400g
Fleischtomaten Rebellion, Demeter, Spanien		300g	600g	600g	800g

Regionale Kiste: 200g Feldsalat, 550g Möhren, 300g Zwiebeln rot, 300g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	1000g	1000g	1000g	2000g
Saftorangen, kbA, Italien	940g	1160g	1800g	2000g	2000g
Minneolas, kbA, Griechenland			450g	660g	880g
Kiwi, kbA, Italien		4x	4x	10x	10x
Granatapfel, kbA, Türkei			1x	2x	3x

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
100% Roggenschrot grob,
Buchweizen, Meersalz, Roggen
natursauer

1000g
4,89 €
3,99 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Wasser, Meersalz, Gewürze,
Sauerteig

750g
4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen,
Weizen, Haferflocken, Leinsaat,
Sesam, Meersalz, Sauerteig,
Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

In der KW 06 ist am Donnerstag Weiberfastnacht, also am 8.Februar- und Momo hat geschlossen.

FAST ALLE TOUREN IN DIESER WOCHE werden einen Tag eher ausgeliefert, daher sind die BESTELLFRISTEN ggf. KÜRZER, danke. Details findest Du auf momoshop.de

Rosenmontag hat Momo erstmals seit menschengedenken geöffnet, denn in Beuel haben alle Läden auf. Alaaaf.

Salat der Woche

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Äpfel
- * 1 Banane
- * Saft einer Zitrone
- * 2 EL Haselnussmus
- * 1 TL Currypulver
- * Kräutersalz
- * 4 EL Sonnenblumenöl

Blumenkohl säubern und mit einer Salatreibe fein reiben (Strunk auch, soweit die Fingerkuppen es zulassen...). Äpfel fein stifteln. Banane, Zitronensaft, Haselnussmus, Curry, Kräutersalz, Öl und Wasser mit einem Mixer pürieren und mit dem Blumenkohl und Apfelstiften vermischen. Abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.

Kartoffel-Möhren-Cremesuppe

- * 500g Kartoffeln
- * 350g Möhren
- * 1L Gemüsebrühe
- * 1 TL Meersalz
- * 1 EL Majoran, gerebelt
- * 50ml Sonnenblumenöl
- * 1 EL Mandelmus
- * etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren gut bürsten und in dünne Ringe schneiden. Bis auf Muskat und Mandelmus alles in einen Topf geben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Pürieren einige Gemüsestücke herausholen und danach wieder in die Suppe geben. Zum Schluss das Mandelmus einrühren und mit Muskat und Salz abschmecken.

Fettfrei geröstete Sonnenblumenkerne passen als Dekoration gut dazu.

Buchtipp: Vegan und vollwertig genießen, Hädecke Verlag

Blumenkohl-Curry mit Reis

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Zwiebel
- * 1 Tomate
- * Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 1 Prise Zimt
- * 1 Prise Chili
- * 2 TL Currypulver
- * 3 EL Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 EL fein gehackte Petersilie

Gemüsebrühe erhitzen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Olivenöl kurz anbraten. Zimt, Chili und Curry zu den Zwiebeln geben und mit anrösten. Blumenkohlröschen hinzufügen und kurz mit braten. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomate würfeln und zusammen mit der Petersilie den Blumenkohl garnieren. Mit Naturreis und einer süßsauren Soße oder einem Chutney servieren.

Tomaten-Polenta überbacken

- * 400g Tomaten
- * 800ml Wasser
- * Meersalz
- * 200g Polentamais
- * 1 EL Butter
- * 2 EL Olivenöl
- * Kräutersalz
- * 1 Knoblauchzehe
- * Oregano
- * 100g Mozzarella

Wasser zum Kochen bringen, salzen und Polentamehl einrühren. Etwa 1 Minute aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Auf ein geöltes Blech geben und glatt streichen (oder mit Backpapier ausgelegt). Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf der Polenta verteilen. Olivenöl, Kräutersalz, fein geschnittenen Knoblauch und Oregano zu einer Marinade verrühren und über die Tomaten geben. Mozzarellawürfel darüber streuen und im Backofen überbacken. 200° ca. 10-15 Minuten. Gern können zusätzlich auch ein paar feingeschnittene rote Zwiebelringe auf der Polentapizza verteilt werden.

Früchtekuchen

Boden:

- * 600g Haferflocken, je zur Hälfte kernige und zarte
- * 3 EL Honig
- * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- * 3 Eier
- * 150g Butter
- * 375ml Milch
- * Prise Meersalz

Belag:

- * 300g Mascarpone
- * ca. 500g Naturjoghurt (10%)
- * Früchte nach Geschmack, z.B. Kiwis

Boden am besten einen Tag vorher zubereiten, sonst bröseln er zu viel. Butter, Eigelb und Honig verrühren. Flocken mit Backpulver und Milch dazu geben. Eiweiß mit Meersalz steif schlagen und unterziehen. Backblech mit Backpapier bedecken, Teig darauf verteilen und bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Mascarpone und Joghurt mischen und auf den Boden streichen. In Scheiben geschnittene Kiwis oder anderes Obst auf dem Boden verteilen. Bis zum Servieren kühl stellen.