

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 •

09. Kalenderwoche 2018 / 26.02. -03.03.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland				150g	170g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland	170g		450g	450g	650g
Möhren, Bioland, Deutschland	150g	500g	400g	400g	500g
Blumenkohl, kbA, Italien		1x	1x	1x	2x
Fenchel, kbA, Italien	400g	400g	400g	750g	750g

Regionale Kiste: 150g Wildkräutersalat, 1x Knollensellerie, 450g Wurzelpetersilie, 450g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	1000g	1870g	2000g
Apfel Pinova, kbA in Umstellung, Österreich		500g	750g	1000g	1600g
Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande			550g	1000g	1000g
Orangen Washington Navel, Naturland, Italien	660g	870g	1000g	1000g	2000g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Körnermischung, Meersalz, Hefe, Roggen natursauer
1000g
4,99 €
3,99 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
750g
4,99 €
4,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe
1000g
4,99 €
4,49 €

Info Wurzelpetersilie

Der Bio-Anbau der Wurzel verläuft ähnlich wie bei Möhren. Gegen Krankheiten und Schädlinge sind sie etwas weniger empfindlich als ihre orangefarbene Verwandte. Die Ernte verläuft ebenfalls ähnlich wie bei den Möhren. Im Herbst sind Petersilienwurzeln groß genug für die Ernte. Kaum aus der Erde, wird meist sofort das Kraut entfernt, damit es nicht unnötig Kraft und Feuchtigkeit aus den Wurzeln saugt. Sie wird bis in den Mai hinein verkauft, sofern die Vorräte bis dahin reichen. Importe aus dem Ausland gibt es nicht. Eingewickelt in Küchenpapier oder zur Not auch in einer perforierten Plastiktüte lassen sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen aufbewahren. Sie lassen sich tiefkühlen, gesäubert, grob zerkleinert und drei Minuten lang blanchiert können sie in luftdichten Behältern eingefroren werden. Sie kann genauso verarbeitet werden wie Möhren: roh geraspelt zu knackigen Salaten, traditionell in Eintöpfen und Suppen, gedünstet, glasiert oder frittiert oder als Naturkost-Klassiker in Bratlingen. Ob schälen oder nicht ist ermessenssache. Beim jungen Wurzelgemüse reicht auf alle Fälle Abbürsten unter Wasser. Sie ist mit ansehnlichen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, mit viel Vitamin C und mit vielen B-Vitaminen ausgestattet.

Blumenkohlsüppchen mit Nüssen + Curry

- * 1 Blumenkohl
- * 1 Zwiebel
- * 100g gemahlene Haselnüsse
- * 2 TL Currypulver
- * 5 EL Olivenöl
- * 750ml Gemüsebrühe
- * Meersalz

Blumenkohl putzen, Röschen abpflücken, Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des Blumenkohls mit fein gehackter Zwiebel, Haselnussmehl und Currypulver in heißem Olivenöl andünsten und dann die Gemüsebrühe angießen. Sieben Minuten kochen und anschließend pürieren (gegebenenfalls noch etwas Brühe zufügen). Jetzt die restlichen Blumenkohlröschen dazu geben und noch etwa sieben Minuten bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- * 1,5 kg Kartoffeln
- * 300 g Fenchel
- * 3-5 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 250 ml Sahne
- * Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe

Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5 Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

Fenchel-Farfalle

- * 700g Fenchel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 100ml Weißwein
- * 2 Tomaten aus dem Glas
- * 400g Farfalle
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer

Nudeln wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Fenchel putzen, das zarte Grün bei Seite legen, Fenchelstrunk keilförmig heraus schneiden und Knolle in halbe Zentimeter dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Fenchel dazu geben und mit dünsten. Knoblauch dazu pressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben und zusammen weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und vorsichtig unter den Fenchel heben und weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Linsencurry mit Möhren + Wurzelpetersilie

- * 400g Möhren
- * 200g Wurzelpetersilie
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150g Braune Linsen
- * Olivenöl
- * 1 TL Currypulver
- * 250ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer
- * 4 EL Saure Sahne

Möhren in Scheiben schneiden, Wurzelpetersilie in Würfel, Zwiebeln achteln und alles auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten. Dann Currypulver unterrühren und gut vermischen. Eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben, kurz andünsten und dann die Linsen mit der Gemüsebrühe dazu geben und bei mittlerer Hitze geschlossen 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, auf Teller anrichten und jeweils mit einem Klacks Sahne servieren.

MöhrenOrangenKuchen

- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 1 TL Zimt
- * 1 TL geriebene Orangenschale
- * 2 Eier
- * 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- * 50 g Walnüsse, fein gehackt
- * 1 EL Orangensaft
- * 225 g Weizenvollkornmehl
- * 3 TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen. Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiterbacken.