

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



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

DE-ÖKO-013

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

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

## 11. Kalenderwoche 2018 / 12.-17.03.

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland					150g
Möhren PurpleHaze, Bioland, Deutschland	230g		420g	600g	600g
Zwiebeln gelb, Bioland, Deutschland	200g	400g	500g	500g	1000g
Champignons, Bioland, Deutschland				400g	400g
Wirsing, kbA, Italien		1x	1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien	200g	200g	700g	800g	800g

**Regionale Kiste:** 150g Wildkräutersalat, 400g Möhren Purple Haze, 500g Zwiebeln, 400g Champignons

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	2000g
Apfel Braeburn, kbA in Umstellung, Österreich		600g	1000g	1350g	1400g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	2x
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	630g	670g	900g	2000g	2000g

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

### Brote der Woche:



#### Dinkel Siebenkorn

Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkelsauer

750g

4,39 €

**3,99 €**



#### Rübligruß

frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

500g

3,69 €

**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Fein Brot

frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g

4,99 €

**4,49 €**

### Salat der Woche

- \* 150g Wildkräutersalat
- \* 5 Möhren Purple Haze
- \* 5 Champignons
- \* 1 Paprika
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* handvoll Walnüsse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer möchte, 2 EL Pesto nach Wahl

Wildkräutersalat gegebenenfalls ein bisschen klein schneiden. Möhren fein raspeln, Champignons in Scheiben schneiden, Paprika würfeln, Walnüsse hacken. Mit den restlichen Zutaten versehen und gut mischen. Sofort servieren (oder Wildkräutersalat erst kurz vorm Servieren zufügen).

## Senf-Zwiebel-Suppe

- \* 500g Zwiebeln
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz
- \* 2 Sternanis
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 2-3 EL mittelscharfer Senf
- \* 100ml Kokosmilch
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 200ml Sahne

Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten. Salz und Sternanis hinzu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Senf und Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne steif schlagen und die Suppe jeweils mit einem Klecks Sahne servieren.

---

## Zwiebelkuchen auf fränkische Art

- \* 375g Weizenvollkornmehl  
  fein gemahlen
  - \* halber Würfel Hefe
  - \* 1 Prise Meersalz
  - \* ca. 250ml Vollmilch
  - \* 50 g weiche Butter
- Für den Belag:
- \* 750g Zwiebeln
  - \* 1 EL Butter
  - \* 80g Räuchertofu oder  
  Champignons oder Speck
  - \* 4 EL Schmand
  - \* 2 Eier
  - \* Meersalz, etwas Kümmel

Die Hefe in die lauwarml Milch hineinbröseln und umrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mit den Zutaten für den Hefeteig sehr gut verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in wenig Butter mit dem Tofu (oder den anderen Zutaten) dünsten, bis sie glasig sind. Abkühlen lassen und Schmand und Eier untermischen. Mit Salz abschmecken und den Kümmel dazu geben.

Den Teig auf einem gefetteten Blech mit der Hand ausdrücken und dabei einen kleinen Rand hoch drücken. Die Zwiebelmasse gleichmäßig darauf verteilen und nochmals wenige Minuten gehen lassen.

Bei 200° ungefähr 25-30 Minuten backen.

---

## Fettuccini auf mediterranem Wirsing

- \* 600g Wirsing
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 60g Rosinen
- \* 30g Pinienkerne
- \* 300g Bandnudeln
- \* 60 g geriebener  
  Parmesan
- \* 1 Bund Basilikum
- \* Meersalz, Pfeffer

Wirsing in kurze Streifen schneiden und fünf Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Wirsing herausnehmen und das Kochwasser aufheben. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rosinen, Pinienkerne zufügen und mit etwas Kochwasser vom Wirsing ablöschen. Gemüse zugeben und alles unter ständigem Rühren fünf Minuten kochen, dann von der Kochstelle nehmen. Nudeln im Gemüsewasser 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend die Nudeln zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse und gehacktem Basilikum bestreuen.

---

## Wirsinggemüse mit Pellkartoffeln

- \* 1 Wirsing
- \* 2 Scheiben Zitrone
- \* 3 Zwiebeln
- \* 400g Kartoffeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Gemüsebrühe
- \* 70g Butter

Pellkartoffeln aufsetzen und ca. 20 Minuten kochen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Wirsing vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Auch in den Topf und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Butter und Zitrone (mit Schale) zufügen und alles mit dem Zauberstab pürieren.

Mit einem grünen Salat servieren.