

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

12. Kalenderwoche 2018 / 19.-24.03.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bunter Schnittsalat, Bioland, regional				250g	350g
Bärlauch, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Kartoffel Nicola, Bioland, regional	1000g	1000g	1000g	2000g	2000g
Möhren, Bioland, Deutschland	460g	460g	500g	500g	750g
Chinakohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	2x
Aubergine, kbA, Spanien			600g	670g	850g

Regionale Kiste: 250g Schnittsalat, 1 Bund Bärlauch, 2000g Kartoffeln Nicola, 750g Möhren

Für alle eine kostenlose Zugabe: ein Bund wilder Rosmarin aus Didos Garten (eigener Anbau, Beuel)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	500g	1000g	1000g
Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande	320g	700g	700g	1000g	1250g
Blutorangen Sanguinello, kbA, Italien	400g	400g	1000g	1600g	2000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			300g	600g	600g
Walnüsse Grenoble, kbA, Frankreich			200g	200g	450g

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Backferment

1000g
4,99 €
3,99 €



Rübligruß frei geschoben

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

500g
3,69 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hafer, Gerste, Reisflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * halber Chinakohl
- * 2 Orangen
- * 50g Walnüsse
- * 1 EL Zitronensaft
- * 1 EL Balsamico Bianco
- * 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- * Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
- * halber TL Honig

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Schale von einer Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Die andere Orange filetieren. Aus Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Balsamico, Öl, Honig und den Gewürzen eine Salatsoße rühren. Chinakohl, Nüsse und Orangenfilets mit der Salatsoße vermischen.

Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen

- * 800g Kartoffeln
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 1 EL Rosmarin
 - * 1 TL Meersalz
 - * Knoblauchzehen nach Belieben
 - * Chili oder Pfeffer aus der Mühle
- Kartoffeln gut bürsten und halbieren (nicht schälen). Sollten sie sehr groß sein, dann bitte vierteln. Rosmarinnadeln etwas kleiner hacken und in einer Schüssel zusammen mit den Kartoffeln, Öl, Gewürzen und durchgepresstem Knoblauch gut mischen. Im Backofen ca. 30 Minuten bei 200° garen.
Schmackhaft auch ohne Knoblauch.
-

Möhren-Curry

- * 600g Möhren
 - * 50ml Olivenöl
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma
 - * 2 EL Kokosflocken
 - * 3 Bananen
 - * 150g Cashewnüsse
 - * 500ml Orangensaft
 - * 250ml Wasser
 - * 250ml Sahne oder Kokosmilch
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * Ingwer, Salz, Pfeffer
 - * etwas Honig zum Abschmecken
- Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.
Dazu passt Naturreis oder Kartoffeln.
-

Cremiges Chinakohlgemüse mit Möhren

- * halber Chinakohl
 - * 2 Möhren
 - * 1 Zwiebel
 - * 400g Kartoffeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
 - * 300ml Gemüsebrühe
 - * 1 Becher Schmand
- Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Chinakohlblätter in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und, wer mag, noch ein Spiegelei.
-

Chinakohlauflauf

- * 700g Chinakohl
 - * 8 Kartoffeln
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Eier
 - * 300ml Sahne
 - * 200g Grünkern grob geschrotet (an der Brottheke mahlen lassen)
 - * 500 ml Gemüsebrühe
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskat
 - * 1 TL Kümmel
 - * 100g geriebenen Käse
 - * Butter
- Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, droht sonst anzubrennen! Die Kartoffeln mit oder ohne Schale (vorher gut bürsten) in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Eine gebutterte Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen und pfeffern und auf den Kartoffeln verteilen. Chinakohl in feine Streifen schneiden und auf dem Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen.
Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.
Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und mit kleinen Butterflöckchen versehen. Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.
-

Süßes Hirsedessert

- * 3 reife Birnen
 - * 150g Hirse
 - * abgeriebene Schale einer Zitrone
 - * halber TL Vanille
 - * 500ml Vollmilch
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 1 EL Honig
 - * 2 EL gehackte Walnüsse
 - * etwas Zimt
 - * 150ml Sahne
- Die Milch zum Kochen bringen und Hirse, Zitronenschale und Vanille dazu geben. Bei geringer Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.
Sahne steif schlagen und dem geriebenen Birnenmus, Honig, Zitronensaft und Zimt vorsichtig verrühren. Hirse in Schälchen abfüllen und großzügig mit der Fruchtcreme dekorieren. Mit den Walnussstückchen bestreuen.
-