

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 •

KW 36 - 3.-8. September 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	300g	470g	600g	600g	880g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Buschbohnen, Demeter, Deutschland			510g	840g	1200g
Porree, Bioland, Deutschland				600g	600g
Bohnenkraut, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 670g Möhren, 1x Schlangengurke, 500g Buschbohnen, 600g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			710g	710g	1010g
Apfel Elstar, Demeter, regional	700g	700g	840g	1110g	1510g
Birne Conference, Demeter, Deutschland		630g	650g	750g	1250g
Traube Italia, kbA, Italien			600g	800g	1000g
Honigmelone Galia, Demeter, Spanien				1x	1x

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

Brote der Woche:



Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen,
belebtes Wasser, Meersalz,
Roggennatursauer

1000g
anstatt 3,99 €
3,89 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050,
Wasser, Meersalz,
Sauerteig Hefe

500g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

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

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * 600g Buschbohnen
- * 3 Möhren
- * halber Blattsalat
- * 2 EL Honig
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * Saft einer Zitrone
- * großzügig Olivenöl
- * guten Schuss Balsamico Essig
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Bohnen putzen, in 2-3 cm Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Möhren fein raspeln. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Pfeffer, Meersalz, Olivenöl und Balsamico zu einer Soße verquirlen (Schneebeesen oder in einem geschlossenen Gefäß kräftig schütteln). Mit dem Gemüse vermischen. Den Salat waschen und klein zupfen. Auf dem Teller verteilen und den Bohnen-Möhren-Salat darauf anrichten.

Wenn Kinder kochen: Nudelsuppe (für 2 Personen)

- * 1 Tasse fein geschnittenes Gemüse (z.B. Porree, Möhren, TK-Erbsen)
 - * 2 TL Gemüsebrühe
 - * 500ml Wasser
 - * 50g Vollkornsuppenudeln
 - * Olivenöl
 - * halber Bund Schnittlauch
- Nimm einen kleinen Topf zur Hand und bring das Wasser zum köcheln. Nun gib die zwei TL Gemüsebrühe dazu. Das fein geschnittene Gemüse kommt auch in den Topf und lässt Du 8 Minuten köcheln (am besten stellst Du dir einen Wecker). Dann gibst Du die Nudeln dazu und lässt die Suppe weitere 5 Minuten köcheln.
- Jetzt kannst Du den Schnittlauch mit einer Küchenschere in kleine Röllchen schneiden.
- Die fertige Suppe kannst Du auf zwei Teller verteilen, jeweils etwas Olivenöl dazu geben und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter schmeckt auch sehr lecker dazu.
-

Möhrengemüse mit Kartoffelkruste

- * 600g Möhren
 - * 750g Kartoffeln
 - * 125ml Vollmilch
 - * gerösteten Sesam
 - * 125ml Sahne
 - * 100g geriebenen Bergkäse
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * etwas Petersilie, Dill
 - * Meersalz, Muskat
- Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden. Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen.
- Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen.
- In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken.
-

Info

Der Mangoldkuchen von letzter Woche schmeckt auch mit Porree!!! Falls Rezeptblatt nicht mehr vorhanden ist: <http://www.bioladen.com/newsletter/momoinfo.html>

Porree mit Semmelknödel

- * 1 kg Porree
 - * 1-2 Knoblauchzehen
 - * 1 EL Butter
 - * 200ml Sahne
 - * 100ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * frisch geriebene Muskatnuss
- Für die Semmelknödel:
- * 2-3 Bundzwiebelchen
 - * 1 Bund Petersilie
 - * 5 Brötchen vom Vortag
 - * 200ml Vollmilch
 - * Meersalz
 - * 2 EL Butter
 - * 2 Eier
 - * 2-3 EL Semmelbrösel
 - * Mühlenpfeffer, frisch geriebener Muskatnuss
 - * 3-4 EL frisch geriebener Parmesan
- Für die Knödel die Brötchen zuerst in dünne Scheiben, dann in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen. Die Schüssel abdecken und die Würfel ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
- Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 1-2 Minuten dünsten. Petersilie dazu geben und mitdünsten. Beides dann zu den eingeweichten Brötchen geben und die Eier und Semmelbrösel unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kleinen Probeknödel formen und ins kochende Salzwasser geben. Zerfällt der Knödel, noch Semmelbrösel unter die übrige Masse kneten. Dann weitere Knödel formen, in das kochende Salzwasser geben und bei kleiner Hitze 10-15 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.
- Inzwischen Porree in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und alles darin 2-3 Minuten dünsten. Knoblauch dazu pressen, Sahne und Brühe dazu gießen. Alles aufköcheln und in 2-3 Minuten dicklich einkochen. Porree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Semmelknödel herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Porree anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.
-

Nützliche Informationen zu Trauben: <http://www.bioladen.com/sortiment/traube.html>