

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 •

KW 39 - 24.-29. September 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1x	1x	1x
Brokkoli, Bioland, Deutschland	470g	450g	500g	500g	750g
Paprika rot, Bioland, Deutschland		290g	290g	530g	590g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2x	2x	4x
Staudensellerie, Bioland, Deutschland				1x	1x

Regionale Kiste: 1x Salat Endivie, 460g Brokkoli, 2x Zuckermais, 1x Staudensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000g
Apfel Raijka, Demeter, regional	330g	500g	700g	1000g	1380g
Birne Conference, Demeter, regional	420g	400g	500g	820g	1000g
Pflaume gelb, Demeter, Spanien		430g	700g	750g	1000g
Traube weiß Fanny, Demeter, Deutschland			500g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Hokkaido-Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen-Vollkorn, Weizenhell, Kürbis (& Wasser, Meersalz)
Sauerteig & Hefe

500g
anstatt 3,29 €
2,99 €



Dinkelmuschel frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050,
Wasser, Meersalz,
Sauerteig & Hefe

500g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Unser Otto schmeisst das Handtuch.

Nach gefühlten 100 Jahren werden Agnieszka und Otto Müller ihre Bäckerei Sonnenkorn aufgeben. Schweren und leichten Herzens nehme ich an, denn das Bäckerhandwerk ist ein echter Knochenjob mit hammerharten Arbeitszeiten. Nicht umsonst wird in der Regel hier mit Gehältern deutlich über Tarif entlohnt, damit dieses so wertvolle Handwerk nicht ausstirbt.

Am Samstag 22. September werden wir das letzte Mal beliefert. Suchst Du Ersatz für Dein Lieblingsbrot, wir beraten. Oder durchforste den Onlineshop, da stehen immerhin die Zutaten und meistens auch bebildert.

Welchen neuen Bäcker wir an Land ziehen verraten wir an anderer Stelle.

-> da geht's weiter ->

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Endiviensalat
- * 3 Stängel Staudensellerie
- * 1 großer Apfel
- * handvoll Trauben
- * Olivenöl, Apfelessig
- * 100ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Für diesen Salat ist es wichtig, dass alle Zutaten wirklich klein geschnitten werden. Dann entfaltet sich das Aroma besser und die Salatsoße kann ihren Geschmack besser verteilen.

Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie in schmale Ringe schneiden, Apfel fein stifteln oder würfeln. Trauben halbieren, eventuell entkernen. Mit den restlichen Zutaten vermischen und ein bisschen ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Wer mag, kann ebenfalls noch Nüsse zufügen (Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse...).

Brokkolisüppchen

- * 400g Brokkoli
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Brokkoligemüse mit Kartoffeln

- * 600g Kartoffeln
- * 300ml Gemüsebrühe
- * 800g Brokkoli
- * 2 EL Butter
- * 40g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 1 Msp Muskat
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen und abpellen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. 7 Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen und 5 Minuten auf kleiner Flamme rühren, ohne dass die Mischung bräunt. Sahne und Gemüsebrühe mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale zu der Masse geben und unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

Gratinierte Staudensellerie

- * 600g Staudensellerie
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Tomaten
- * 200ml Gemüsebrühe
- * 2 EL grobes Vollkornschrot
- * 8 EL Sahne
- * 50ml Wasser
- * 50g geriebener Käse
- * Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Schnittlauch)
- * Gewürze: Meer- oder Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, Curry, Gemüsebrühe
- * Pellkartoffeln

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Vollkornschrot hinzufügen und etwas anbräunen. 1 TL gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und etwa 50ml Wasser zufügen, aufkochen lassen und das Getreide bei ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen. Öfter umrühren, da es sonst leicht anbrennt. Sellerie waschen und in 3cm lange Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe bissfest garen. Backofen auf 200° vorheizen. Auflaufform einfetten und Staudensellerie hineingeben. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, mit Kräutersalz leicht würzen und auf dem Sellerie verteilen. Getreidemasse mit der Sahne und dem Käse verrühren, mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken. Die Kräuter fein hacken, untermengen und nochmals abschmecken. Die Getreide-Sahne-Masse auf das Gemüse verteilen. Auflauf bei 200° etwa 15 Minuten überbacken. Mit Pellkartoffeln servieren.
