

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 40 - 1.-5. Oktober 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	350g	440g	440g	440g	1000g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	850g	1000g		1000g	1200g
Bundzwiebel, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Aubergine, Demeter, Spanien				530g	800g
Paprika gelb, kbA, Spanien		300g	530g	600g	900g

Regionale Kiste: 1x Blumenkohl Romanesco, 890g Möhren, 1200g Kürbis Hokkaido, 1x Bundzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		770g		1000g	1000g
Apfel Gala, Bioland, regional	360g	500g	800g	1000g	1300g
Birne Harrow Sweet, Demeter, Deutschland	360g	500g	800g	1000g	1000g
Trauben Crimson rot/kernlos, kbA, Italien			630g	520g	1000g
Honigmelone Canari, kbA, Italien				1200g	1500g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauerteig

1000g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Körnige Seele

Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Roggenschrot, Gerstenflocken, Quark, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Herzhafter Apfelsalat

- * 3 Äpfel
- * 120g Walnüsse
- * 8 EL Sahne
- * 3 EL Tomatenmark
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL frischen Zitronensaft
- * etwas Kräutersalz
- * 1 TL Honig
- * handvoll Rosinen

Die Äpfel fein würfeln und die Walnüsse klein hacken. Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über das Obst geben. Gut durchmischen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit Rosinen bestreuen.
Erfrischend lecker an wärmeren Tagen.

Penne mit Paprikagemüse

- * 300g gelbe Paprika
- * Olivenöl
- * 50g Ziegenkäse
- * 120g Speisequark 40%
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 400g Vollkornpenne
- * 60g Kürbiskerne
- * wer hat, frische Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180° backen. Die weichen Paprika mit dem Ziegenkäse und dem Quark mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren (die Kürbiskerne vorher in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften). Die Petersilie hacken und die Nudeln damit überstreuen.

Kürbis-Frittata mit Speck oder Räuchertofu

- * 1 Hokkaido Kürbis
- * 1 große Zwiebel
- * Olivenöl
- * 200ml Gemüsebrühe
- * 100g gewürfelten Speck oder Räuchertofu
- * 6 Eier
- * 2 TL frisch gehackten Majoran
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kürbis teilen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln dünsten. Kürbiswürfel dazu geben und anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und noch bissfest köcheln lassen. Zuletzt den Speck/Räuchertofu zufügen. Dann das Gemüse in eine eingefettete Form geben. Eier mit Majoran, Pfeffer und Salz verquirlen, über die Gemüsemasse gießen und im Backofen auf 190°C (vorheizen) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Baguettebrot servieren.

Blumenkohl mit Gorgonzolasoße

- * 1 Blumenkohl
- * etwas Gemüsebrühe
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * 300ml Sahne
- * 200g Gorgonzola
- * 2 EL gehackte Walnüsse
- * 1 Bund Petersilie
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Blumenkohl in Röschen teilen und in etwas Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen (oder auch im Ganzen dünsten, da der Romanesco so schön aussieht). Die Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten, anschließend Sahne dazu gießen. Den Gorgonzola in Würfel schneiden, diese in den Topf dazugeben und schmelzen lassen. Dann nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Walnüsse sowie gehackte Petersilie unterrühren - fertig! Dazu passt Vollkornreis oder Kartoffeln.

Gemüsebratlinge

- * 1 Bund Bundzwiebeln
- * 2 Möhren
- * 300g Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 4-5 EL Hartweizen fein gemahlen
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
- * halber Bund Petersilie
- * ca. 6 EL Paniermehl
- * Olivenöl zum Ausbacken

Bundzwiebeln in dünne Streifen schneiden. Möhren und Kartoffeln gut bürsten und beides fein raspeln. Gemüse zusammen in eine Schüssel geben. Olivenöl und Mehl unterheben und pikant abschmecken. Petersilie fein hacken und zur Bratlingmasse geben. Mit Paniermehl binden. Mit einem Esslöffel kleine Teiglinge abstechen und mit feuchten Händen formen. In der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten.

Gratinierte Äpfel und Birnen

- * 2 Äpfel und 2 Birnen
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Rosinen
- * 2 EL gehobelte Mandeln
- * etwas Vanille
- * halber EL Akazienhonig
- * 250ml Schlagsahne

Äpfel und Birnen entkernen, in Spalten schneiden und gemischt in eine ausgebutterte Form geben. Mit Zitronensaft und Honig beträufeln, Rosinen und gehobelte Mandeln untermischen. Mit Butterflöckchen belegen und im Backofen bei 180° ca. 15 Minuten gratinieren. Mit steif geschlagener Sahne servieren. Eine Kugel Eise würde dazu auch gut passen...