

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 46 - 12.-17. November 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1x	1x	1x
Bundzwiebel, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Kürbis Delicata, Bioland, Deutschland			400g	900g	1000g
Kohlrabi, Naturland, Italien	1x	1x	1x	2x	4x
Spinat, Bioland, Deutschland			600g	700g	1000g
Möhren, Naturland, Deutschland	420g	640g		500g	500g

Regionale Kiste: 1x Endivie, 1x Bundzwiebeln, 740g Kürbis Delicata, 500g Spinat, 400g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	1500g
Apfel Elstar, Demeter, regional	400g	800g	1000g	1000g	2000g
Birne Conference, Bioland, Deutschland		250g	660g	1000g	1070g
Clementinen, kbA, Italien			500g	1000g	1000g
Orangen Navelina, Naturland, Italien	500g	700g	1000g	1600g	2000g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen natursauer

1000g
anstatt 5,19 €
3,99 €



Sonnenblumenlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

- * 1-2 Kohlrabi
- * 4 handvoll Spinat (nach Belieben)
- * 2-3 Bundzwiebelchen
- * 1 Apfel
- * handvoll Walnüsse
- * handvoll Rosinen oder Backpflaumen
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * eventuell etwas Basilikumpesto

Kohlrabi und Apfel fein stifteln. Spinat etwas klein zupfen.
Bundzwiebel in kleine Ringe schneiden. Walnüsse hacken.
Backpflaumen in kleine Stücke schneiden. Das Dressing separat anrühren und erst kurz vorm Servieren vermischen (Spinat fällt schnell zusammen und wird unansehnlich). Von dem Basilikumpesto können 1-2 Esslöffel dazu, wer es nehmen möchte.

Kohlrabisüppchen

- * 2 Kohlrabi
- * 3 Bundzwiebelchen
- * 2 EL Oliven- od. Rapsöl
- * 150g Kartoffeln
- * 1 L Brühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Majoran, Muskat
- * 100ml Sahne

Zwiebelchen in Öl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und klein würfeln und dazu geben. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, würzen und abschmecken. Mit einem Klecks Sahne servieren und etwas Brot mit Butter dazu reichen. Wer hat, kann noch frische Kräuter über die Suppe streuen.

Kürbis Delicata aus dem Backofen

- * 1 Kürbis
- * 3 Zwiebeln
- * kleine Kartoffelmenge nach Wahl
- * etwas Sesam für die Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, Kräuter der Provence

Kürbis halbieren und die Kerne heraus löffeln. Die Kürbishälften noch einmal teilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles mit Olivenöl beträufeln, salzen und mit Kräutern der Provence bestreuen (diese in der trockenen Hand verreiben und über das Gemüse rieseln lassen). Gewünschte Kartoffelmenge auswählen. Die kleinen Kartoffeln gut bürsten, halbieren und die Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen. Dann kurz in Sesam tunken und mit der Sesamhälfte aufs Backblech setzen. Kürbis und Zwiebeln ebenfalls aufs Backblech geben. Für ca. 30 Minuten auf 200° backen. Der Kürbis kann direkt aus der Schale gegessen werden. Als Soßenbeilage passt sehr gut das Aioli von BioVerde aus der Kühltheke.

Möhrenauflauf mit Nüssen

- * 800g Möhren
- * 1 Stück Schale von einer halben Orange
- * 150g würziger Bergkäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 Zweige Rosmarin
- * 4 Knoblauchzehen
- * 200g Schmand
- * 4 Eier
- * 1 Prise scharfes Paprikapulver
- * 2 EL
- * Sonnenblumenkerne

Möhren gut bürsten und längs vierteln. In einem weiten Topf ca. 5cm hoch Wasser aufkochen und salzen. Möhren darin zugedeckt bei großer Hitze ca. 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Eine flache Form mit Butter einfetten. Möhren mit einer Schaumkelle heraus heben und in die Form geben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln fein hacken. Knoblauch und Orangenschale ebenfalls fein hacken. Alles über die Möhren streuen. Käse fein reiben, mit Schmand und Eiern verrühren. Eiermasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und über den Möhren verteilen. Die übrige Butter klein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen auf das Gemüse streuen. Auflauf im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat mit Öl-Essig-Dressing und Brot.

Lachsfans aufgepasst: Spinat-Möhren-Gemüse mit Lachspasta

- * 300g Möhren
- * 600g Spinat
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 100g Sahne
- * 100g Räucherlachs
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 400g Makkaroni

Zwiebel grob hacken, Möhren längs in dünne Streifen schneiden. Spinat in kleinere Stücke zupfen. Möhren mit Zwiebeln auf kleiner Flamme in Olivenöl andünsten. Hitze erhöhen und grob gehackten Knoblauch untermischen. Bevor dieser bräunt, Spinat dazu geben und mit Gemüsebrühe und Sahne angießen. Gut untermengen und dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Klein geschnittenen Räucherlachs untermischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit al dente gekochten Makkaroni vermengen. Fünf Minuten ziehen lassen und z.B. mit Spitzbaguette von L&S servieren.

Obst-Schlemmer-Shake

- * 3 Äpfel
- * 1 reife Birne
- * 100 ml Orangensaft
- * 1 TL Honig (wer es süß mag)
- * 100 ml Sahne

Äpfel und Birne vierteln und entkernen. Mit dem Mixer und dem Orangensaft pürieren. Sahne dazu geben und säuerlich oder süß abschmecken - je nach Belieben. Kurz nach dem Zubereiten trinken.