

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 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

Frohe Ostern!

DE-ÖKO-013

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

www.bioladen.com • momoshop.de

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

13. Kalenderwoche 2018 / 26.-31.03.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			720g	830g	1000g
Möhren, Naturland, Deutschland	380g	150g		600g	600g
Sauerkraut 520g, Demeter, Deutschland				1 Beutel	1 Beutel
Schnittlauch, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Blumenkohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	2x
Zucchini, kbA, Spanien	500g	500g	500g	500g	850g

Regionale Kiste: 770g Süßkartoffeln, 600g Möhren, 1 Beutel Sauerkraut, 1 Bund Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	2000g
Ananas, kbA, Costa Rica		1x	1x	1x	1x
Orangen Lane Late, Naturland, Italien	540g	360g	1000g	1200g	1500g
Kiwi, kbA, Italien		4x	8x	10x	10x
Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande	250g			1000g	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, Roggennatursauer
1000g
4,99 €
3,99 €



Rübligruß frei geschoben
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe
500g
3,69 €
2,99 €



Fünfkorn Brot Kastenbrot
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
750g
4,89 €
4,39 €

Lieferdienst- Achtung Feiertage! Wir liefern in der Karwoche einen Tag FRÜHER als gewohnt. Kürzere Bestellfristen für ALLE Liefertage der Woche. In der Osterwoche einen Tag später. Siehe momoshop.de

Salat der Woche

- * 300g Sauerkraut
- * halbe Ananas
- * 3 Möhren
- * 200ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 handvoll Sonnenblumenkerne
- * Schnittlauch zum garnieren

Sauerkraut ausdrücken (Saft auffangen) und mit einer Küchenschere klein schneiden (sonst hängen die langen Sauerkrautfäden einem so am Mund rum...). Ananas in Stückchen schneiden. Möhren fein raspeln. Mit der Sahne, bisschen Sauerkrautsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen oder unterheben (diese rösten, schmeckt auch sehr lecker - in einer trockenen Pfanne, bis sie beginnen zu duften). Mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Linseneintopf

- * 250g Braune/Teller/Beluga-Linsen
- * zu gleichen Anteilen Möhren, Süßkartoffeln und Kartoffeln - Menge nach Bedarf
- * Gemüsebrühe
- * etwas Meersalz
- * 2-3 Lorbeerblätter
- * Vollkornbrot
- * Butter
- * etwas Olivenöl

Die Linsen 10 Minuten in ausreichend Wasser köcheln lassen. Das Gemüse in der Zeit klein schneiden (Kartoffeln schälen). Die Linsen mit dem Gemüse weitere 20 Minuten köcheln lassen (Lorbeerblatt zufügen). Alles mit Gemüsebrühe bedecken. Abschmecken und gegebenenfalls etwas nachwürzen. Wenn die Suppe auf dem Teller ist, noch einen Schuss Olivenöl dazu geben.
Mit Vollkornbrot und Butter servieren.

Blumenkohl-Kokos-Suppe

- * 500g Blumenkohlrischen
- * 300ml Kokosmilch
- * 300ml Wasser
- * Meersalz
- * Saft einer Limette
- * Cayennepfeffer
- * 1 Bund Koriander bzw. getrockneter Koriander
- * 80 ml Olivenöl
- * 4 EL getrocknete Kokoschips

Blumenkohlrischen in Kokosmilch und Wasser ca. 10 Minuten gar köcheln. Fein pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Korianderblättchen grob hacken, Öl dazu geben und fein pürieren. Bisschen mit Salz würzen.
Suppe in Tellern anrichten, mit dem Koriander-Öl beträufeln und mit Kokoschips bestreuen.

Omelette mit Blumenkohl und Möhren

- * 500g Blumenkohl
- * 1 Möhre
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 Eier
- * 50ml Milch

Blumenkohlrischen in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Möhre putzen, raspeln und mit klein geschnittener Zwiebel in Olivenöl andünsten bzw. einige Minuten braten. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen. Blumenkohl mit in die Pfanne geben und alles mit der Eimasse begießen. Mit einem Deckel verschließen und einige Minuten auf kleiner Flamme garen.
Zum Beispiel mit Naturreis servieren.

Gefüllte Datteln mit Schnittlauchröllchen

- * 20 frische Datteln
- * 90g naturscharfer Meerrettich (Kühltheke)
- * 150g Schmand
- * 80g Cashewkerne
- * etwas Kräutersalz
- * Schnittlauch für die Dekoration

Schmand und Meerrettich verrühren. Gemahlene Cashewkerne unterheben und mit ein bisschen Salz abschmecken.
Datteln leicht aufschlitzen, Kern entfernen und mit einem Teelöffel die Creme in die Datteln füllen.
Mit klein geschnittenen Schnittlauchröllchen dekorieren. Schmeckt als Zwischenmahlzeit mit Vollkornbrot, als Vorspeise oder als halbsüße Nachspeise.

Obstkuchen mit Mandeln

- * 3 Äpfel
- * 2 Birnen
- * 2 reife Bananen
- * halbe Ananas
- * 2 Eier
- * 1 Msp Vanille
- * 1 Msp Zimt
- * 250 ml Sahne
- * eventuell etwas Honig
- * wer möchte, Vanilleeis

Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Birnen ebenso. Ananas in kleine Stücke schneiden. Das Obst abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Diese Creme über die Obstscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen. Wer möchte, kann dazu Vanilleeis anbieten. Noch warm servieren!