

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 •

16. Kalenderwoche 2018 / 16.-21.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Asia Salat, Bioland, Deutschland				100g	200g
Spinat, Bioland, Deutschland				450g	900g
Pak Choy, Bioland, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, kbA, Spanien		300g	500g	500g	500g
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien		270g	670g	600g	500g

Regionale Kiste: 100g Asia Salat, 450g Spinat, 1x Pak Choy, 1 Bund Radieschen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	950g	1500g	1000g	2000g
Mispeln, kbA, Spanien				550g	600g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		500g	500g	500g	500g
Kiwi, kbA, Italien	5x	5x	10x	10x	10x
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggenschrot grob, Buchweizen, Meersalz, Roggen natursauer

1000g
4,89 €
3,99 €



Körnige Seele Kastenbrot

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

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

Neues vom Momo-Bonus

Liebe Kundinnen und Kunden von Momos Lieferdienst, manche werden bemerkt haben, dass es dieses Jahr noch keinen Bonus gab. Warum nicht? Technisches update. Durch eine Neuerung im System mussten wir die Programmierung neu schreiben, was sich als deutlich aufwendig erwies. Jetzt ganz bald aber haben wir es im Griff und schreiben Euch den Bonus für 2018 gut.

Zudem haben wir gleich ein paar kleine Änderungen vorgenommen. Es gibt nun zwischen 0,5 und 4% Bonus, dynamisch ab 50 bis 400+ Euro monatlicher Einkäufe.

Einkäufe über den Lieferdienst und im Bioladen werden weiterhin addiert, aber eine Gutschrift erfolgt jetzt nur noch im Laden an der Kasse. Warum das? Weil die meisten Kunden im Lieferdienst gar nicht merken dass wir mal wieder Geld verschenken. Wenn jemand gar nicht bei Momo in den Laden kommt um den Bonus auszulösen, kein Problem: eine Mail senden und wir verrechnen oder überweisen das (bitte nicht jeden Monat, alle paar Monate, danke).

Eure MOMOs im April 2018



LOGONA-Haarfarben-Beratung am Freitag, 20. April von 10-18 Uhr

Cremige Pak Choy-Suppe

- * 800g Pak Choy
- * 500g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel
- * 200ml Sahne

Pak Choy sehr fein schneiden. Grün und Strunk trennen. Die Kartoffeln sehr gut bürsten (oder schälen) und klein würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Geschnittenen Strunk, die Kartoffeln und die Zwiebeln darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Grün die letzten 5 Minuten dazu geben. Alles pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Die Sahne schlagen und jeweils einen Suppenteller mit einem Klecks Sahne obenauf versehen.

Spinat-Reis-Pfanne

- * ca. 750g Spinat
- * 200g geräucherten Tofu (oder Speck)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 3 EL Rosinen
- * 80g Pinienkerne oder Mandelblättchen
- * 150-200ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * geriebener Parmesan
- * 200g Naturreis

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Spinat putzen. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzu fügen. Rosinen und Weißwein dazugeben. Dann den Spinat zugeben alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem fertigen Reis servieren und alles mit Parmesan bestreuen.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150g Sahne
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 EL frisches Bärlauchpesto von BioVerde

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und zur Zucchini geben. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen.

Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot, aber auch Pellkartoffeln.

Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
- * 250ml Sahne
- * 250g Naturjoghurt (von Bollheim)
- * etwas Vanille
- * 4 Kiwis
- * etwas Orangensaft
- * 1 TL Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen!

Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).