

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Liefersdienst 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 •

20. Kalenderwoche 2018 / 14.-19.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Mairübchen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spinat, Bioland, Deutschland				500g	1000g
Radieschen, Bioland, Deutschland					1 Bund
Landgurke, kbA, Italien	220g	220g	450g	450g	450g
Fleischtomaten Ochsenherz, kbA, Italien	300g	400g	600g	1000g	1000g

Regionale Kiste: 1 Batavia rot, 1 Bund Mairübchen, 500g Spinat, 1 Bund Radieschen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1500g
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125g	250g	250g
Orangen Navel Powell, kbA, Spanien	500g	670g	1000g	1000g	1000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	350g		350g	350g	700g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko		1x	1x	1x	2x

• 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, Roggen natursauer
1000g
4,99 €
3,99 €



Baguette Spitz frei geschoben
Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe
300g
3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben
Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig
1000g
4,99 €
4,49 €



Weleda-Beratungstag im Bioladen Momo
Freitag 18.Mai 10-17.30 Uhr

Pfingstmontag: 35-Jahre-Momo- Geburtstagfest mit live-Jazz

Michael Heupel (Flute) und Christian Ramond (Bass)- siehe bioladen.com

Genießt die Frühlingssonne, die hervorragende Musik, ein Gläschen Prosecco (geht aufs Haus), um weiteres kulinarisches Wohlergehen kümmern sich die KollegInnen aus dem Bistro.

Datum: Pfingstmontag 21.Mai 2018 / 16-22Uhr

Ort: Momos Bistro

Bitte wenden

Salat der Woche

- * 1 Batavia
- * 3 Tomaten
- * 300g Sauerrahm
- * 50g Mandeln od. 2 EL Mandelmus
- * Saft von einer Zitrone
- * 2 EL Olivenöl
- * Meersalz
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer hat, 2 EL fein gehackte Petersilie

Den Salat in feine Streifen schneiden. Tomaten würfeln. Den Sauerrahm mit den fein geriebenen Mandeln, Zitronensaft, Öl, Salz, klein geschnittene Knobizehe und fein gehackter Petersilie cremig rühren.
Kurz vorm Servieren alles vermischen.
Dieser Salat kann natürlich mit weiteren Zutaten ergänzt werden: fein geriebene Möhre, grob geraspelte Kohlrabi oder Zucchini... Gegebenenfalls Soßenmenge erhöhen.

Landgurkengemüse

- * 4 Landgurken
- * 75 g Räuchertofu
- * 30 g Butter
- * 1 Zwiebel
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 Bund Dill
- * 1 Becher saure Sahne
- * etwas fein gemahlene Vollkornmehl
- * etwas Butter

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Die Schlangengurken längs halbieren. Danach in ca. 2 cm dicke Halbmonde schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Butter dazugeben. Eine Zwiebel fein hacken, mit in die Pfanne geben und anbraten. Die Gurkenstücke hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurken anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10-15 Minuten schmoren lassen, je nachdem, wie weich oder fest man die Gurken mag. Zum Andicken je ein Teil Mehl und Butter miteinander mit einer Gabel verkneten. So viel zu dem Gurkengemüse geben, bis alles cremig andickt ist, noch kurz köcheln lassen. Den gehackten Dill hinzugeben und von der Kochstelle nehmen. Wenn es nicht mehr kocht, die saure Sahne hinzufügen und abschmecken.

Gebratener Spinat mit getrockneten Pflaumen

- * 800g Spinat
- * 2 EL Olivenöl
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * halber TL gemahlener Kreuzkümmel
- * frischer Pfeffer
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * 5-8 getrocknete Pflaumen

Spinat waschen und noch tropfnass in einem großen Topf mit etwas Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Kreuzkümmel anbraten. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Dann den Spinat hinzufügen und ca. 2 Minuten unter Rühren mit braten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Von der Kochstelle nehmen und mit Zitronensaft vermischen.
Dieses Gericht schmeckt auch kalt sehr gut!

Gemüsepfanne mit Spinat und Möhren

- * 600g Spinat
- * 250g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL frischen Ingwer
- * 200 g Vollkornreis
- * 50 g Räuchertofu oder mageren Speck von unserer Fleischtheke
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL Sojasoße
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Reis kochen. Den Tofu bzw. Speck in Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen. Olivenöl angießen und in Ringe geschnittene Zwiebeln sowie in halbe Zentimeter dicke Streifen geschnittene Möhren dazu geben. Auf mittlerer Flamme bräunen, dann fein gehackten Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz dünsten und mit Sojasoße ablöschen. Spinat waschen, gut ausdrücken, grob hacken und zu dem anderen Gemüse geben. Unter häufigem Wenden den Spinat zusammen fallen lassen und mit geschlossenem Deckel weiter dünsten, bis die Möhren weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.