

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 •

21. Kalenderwoche 2018 / 21.-26.05.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot/grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1x	1x	2x	3x	3x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	2x	2x
Spargel weiß/violett, Bioland, Deutschland					450g
Zucchini, kbA, Spanien	330g		400g	400g	400g
Paprika rot, kbA, Spanien		240g	360g	600g	600g

Regionale Kiste: 1x Kopfsalat, 1x Kohlrabi, 1x Schlangengurke, 450g Spargel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	550g	900g	1000g	1000g	1000g
Mango Kent, kbA, Burkina Faso		1x	1x	2x	3x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	500g	500g	500g	1000g	1500g
Pfirsiche gelb, Naturland, Spanien			320g	550g	800g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



DinkelAztekenGold Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauer
 500g
 3,99 €
3,49 €



Baguette Spitz frei geschoben

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



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe
 1000g
 4,99 €
4,49 €

-> Pfingstmontag 16-22Uhr Jazz Live @ The Momos

-> Wegen Pfingstmontag verschieben wir manche Touren, bitte informiere Dich auf momoshop.de

Salat der Woche

- * 450g Spargel
- * 2 Orangen
- * 2 Zitronen
- * wer hat, 10 Erdbeeren
- * wer hat, 125g Rucola
- * 8-10 EL Olivenöl
- * 1 EL Mineralwasser
- * 1 EL Balsamicoessig
- * 1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 50g Mandelblättchen

Spargel schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. 2-3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Mandelblättchen darin unter Wenden 3-4 Minuten anbraten. Rucola und Erdbeeren waschen und trocknen. Erdbeeren in Scheibchen schneiden. Orangen und Zitronen auspressen. Aus je 5 EL Olivenöl, Orangen- und Zitronensaft ein Dressing anrühren. Mit einem Schuss Mineralwasser auffrischen und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke, Mandelblättchen, Erdbeerscheiben und Rucola mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten.

Kohlrabisuppe mit Getreidebällchen (für zwei Personen)

- * 1 Zwiebel
- * 2 Kohlrabi
- * 4 Kartoffeln (vom Vortag geht auch)
- * Olivenöl
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, geriebener Muskat
(bei MOMO gibt es Muskat einzeln zu kaufen.
Das Aroma ist frisch gerieben besser.)
- * etwas Petersilie

Getreidebällchen:

- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Butter
- * 75 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen

Kohlrabi schälen und klein schneiden. In dem Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten, Kohlrabi dazu geben. Kartoffel entweder jetzt in Streifen schneiden und dazugeben oder, wenn es die vom Vortag sind, später vor dem Pürieren zufügen. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf dünsten. Mit Sahne ergänzen, pürieren und abschmecken.

Für die Bällchen:

Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das frisch gemahlene Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Dann alles rasch mit einem Holzlöffel zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Bevor die Suppe serviert wird, von dem Kloß kleine Bällchen formen und diese in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffelkruste

- * 1-2 Kohlrabi
- * 400g Möhren
- * 750g Kartoffeln
- * 125 ml Vollmilch
- * Sesam, geröstet
- * 125 ml Sahne
- * 100g geriebenen Bergkäse
- * 1 Knoblauchzehe, gehackt
- * etwas Petersilie und Dill
- * Meersalz, Muskat

Kartoffeln gut bürsten, nicht schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Kohlrabi in gleichmäßige Stifte schneiden. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Kohlrabi und Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen.

In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken.

Kohlrabi in Sesampanade mit Quark

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Paprikaschoten
- * 1 Ei
- * 375 g Speisequark 40 %
- * 50 ml Sahne
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1-2 EL frischer Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 g Sesam

Kohlrabi in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Paprikaschoten fein würfeln. Den Quark mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel unterheben. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kohlrabi mit dem Quark anrichten. Dazu passen gut Pellkartoffeln.

Paprikaschoten gefüllt

- * 4 große Paprikaschoten
- * 200g Fetakäse
- * 1 EL Pinienkerne
- * 1 Bund Petersilie
- * 1 TL Oregano
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150g Schmand
- * frischer Pfeffer
- * 4 TL Parmesankäse
- * Reis (pro Person ca. 60g)

Paprikaschoten halbieren und in eine leicht geölte Auflaufform setzen und im Ofen bei mittlerer Hitze vorbacken. Weiche Paprika brauchen ca. 10 Minuten bei starker Hitze. Die Zutaten für die Füllung vermengen: Feta, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Schmand und frisch gemahlener Pfeffer gut verrühren und kräftig abschmecken, angeröstete Pinienkerne unterheben. Die heißen Paprikaschoten gleichmäßig füllen, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und ca. 15 Minuten backen. Die Füllung muss nur heiß werden, nicht garen.

Reis, wie auf der Packung beschrieben, zubereiten.