

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 37 - 10.-15. September 2018

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|----------------------|--------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Salat Batavia rot, Demeter, regional | | | 1x | 1x | 2x |
| Mangold bunt/grün, Demeter, regional | | 350g | 740g | 750g | 1000g |
| Radieschen, Demeter, Deutschland | | | 1 Bund | 1 Bund | 2 Bund |
| Zucchini, Demeter, regional | 240g | 500g | 600g | 600g | 600g |
| Jaroma(Weiß)kohl, Bioland, Deutschland | | | | 1750g | 2400g |
| Paprika gelb, kbA, Spanien | 250g | 300g | 300g | 450g | 350g |

Regionale Kiste: 1x Batavia rot, 740g Mangold, 1 Bund Radieschen, 1750g Jaroma(Weiß)kohl

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|----------------------|--------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik | 500g | 500g | 800g | 800g | 1170g |
| Apfel Elstar, Demeter, regional | 400g | 400g | 750g | 1000g | 1000g |
| Zwetschgen, Demeter, regional | | 750g | 800g | 800g | 1000g |
| Trauben Red Globe, Demeter, Italien | | | 650g | 650g | 1000g |
| Feigen Cuella de dama negro, Demeter, Spanien | | | | 200g | 300g |

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
50% Roggen, 50% Weizen,
Leinsaat, Sesam, Meersalz,
Hefe, Roggen natursauer

1000g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050,
Wasser, Meersalz,
Sauerteig Hefe

500g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser,
Meersalz, Sauerteig

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Zucchinisüppchen

- * 4 mittelgroße Zucchini
- * 5 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer mag, 150g Schafskäse
- * 1 | Gemüsebrühe
- * etwas Basilikum
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb werden lassen. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.

Jaromakohl mit Schupfnudeln

Dieser Kohl ist eine alte Weißkohlsorte. Alle bekannten Weißkohlrezepte können Sie mit diesem Kohl zubereiten.

- * 750g Jaromakohl
 - * 300g Mangold
 - * walnussgroßes Stück Ingwer
 - * halber Bund Schnittlauch
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 400g Schupfnudeln (Kühlregal)
 - * 3 EL Sojasoße
 - * 1 EL Balsamico
 - * 1 TL Honig
 - * 1 TL fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 5 EL Olivenöl
 - * 2 TL Korianderpulver
- Jaromakohl waschen und in die einzelnen Blätter teilen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Mangold waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden (Grün der Blätter an Seite legen). Ingwer und Knoblauch fein hacken. 4 EL Wasser mit Sojasoße, Essig, Honig und Mehl gründlich verrühren. Wok erhitzen, Öl darin heiß werden lassen, Schupfnudeln darin mit dem Koriander portionsweise in ca. 3-4 Minuten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden. Rausnehmen und warm stellen. Ingwer und Knoblauch im verbliebenen Fett ca. $\frac{1}{2}$ Minute braten. Mangoldstreifen unter Rühren ca. 1 Minute mit braten, Jaroma-Kohl untermischen und noch ca. 2-3 Minuten braten. Sauce angießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen Schupfnudeln untermischen und alles zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und auf die Schupfnudeln streuen.

Dipp für Gemüse oder für die Zucchini-Puffer

- * 2 Becher Schmand (oder den 10% Rahmjoghurt von Söbbeke)
 - * 1 Zwiebel
 - * frische Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * abgeriebene Schale einer Zitrone
 - * Saft einer Zitrone
 - * Gemüse zum Dippen: Zucchini, Möhren, Äpfel ...)
- Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Die Kräuter fein schneiden (geht gut mit einer Küchenschere oder einem Kräuterhobel). Die Zitronenschale erst abreiben und dann auspressen. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und kühl stellen. Gemüse passend in Stifte schneiden und mit dem Dipp servieren. Dazu leckeres Vollkornbrot. Heiße Pellkartoffeln mit diesem Dipp sind auch köstlich!

Zucchini-Puffer mit Dipp

- * 800g Zucchini
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 2 Zwiebeln
 - * 125g Fetakäse
 - * 2 EL Petersilie
 - * 2 EL frische Minze
 - * 1 EL Dill
 - * halber TL Muskatnuss
 - * 2 EL Vollkornmehl
 - * Mühlenpfeffer
 - * 2 Eier
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 1 Zitrone zur Dekoration
- Zucchini auf ein Küchentuch reiben und mit einem zweiten Tuch bedecken. Fest andrücken und 10 Minuten stehen lassen, bis sie nicht mehr wässern. Zucchini in eine große Schüssel füllen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln fein schneiden, Feta zerbröckeln, Kräuter frisch hacken und Muskat frisch reiben. Zusammen mit Mehl und Pfeffer alles gut vermischen. Die Eier in einer extra Schüssel verquirlen und dann unter die Zucchini geben. Die Mischung muss noch etwas klumpig und grob aussehen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. 4 EL der Zucchini-Mischung in die Pfanne geben und die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Ergibt insgesamt 8 Puffer. Die Zucchini-Puffer heiß mit Dipp (siehe obiges Rezept) und garniert mit Zitronenspalten servieren.

Bunte Gemüsepfanne

- * 1 Paprika
 - * einige Stängel Mangold
 - * 250g Zucchini
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 4 EL Schmand
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano, Rosmarin und Thymian
- Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Beim Mangold Strunk und Blätter trennen. Strunk in Streifen schneiden, Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und an Seite legen. Alles mit dem fein gehackten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 10 Minuten weiter dünsten. Am Schluss die Mangoldblätter dazu geben und warten, bis sie ein wenig eingefallen sind. Mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterziehen. Dazu Naturreis oder Nudeln servieren.