

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 1 - 31.12.2018 - 05.01.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zucchini, kbA, Spanien		360g	450g	600g	700g
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	250g			600g	700g
Porree, Bioland, Deutschland		400g	700g	700g	1000g
Rote Bete, Bioland, Deutschland				500g	1000g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			500g	500g	600g
Brokkoli, kbA, Spanien	350g	400g	400g	700g	1000g

Regionale Kiste: 500g Möhren Purple Haze, 700g Porree, 1000g Rote Bete, 580g Wurzelpetersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1500g	1500g
Apfel Pinova, Demeter, regional			620g	1200g	1650g
Birne Xenia, Bioland, Deutschland		580g	500g	1000g	1150g
Orangen Wash Navel, Naturland, Italien	620g	700g	1000g	1240g	1750g
Kaki, Demeter, Spanien	1x	1x	2x	2x	4x

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

Brote der Woche:



Knusperkern Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggen natursauer

500g
anstatt 2,99 €
2,69 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze, Sauerteig

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €



**Wir wünschen Euch allen
ein Gutes Neues Jahr 2019!**

Am 31.12. von 8-14 Uhr geöffnet. Gläschen Prosecco geht auf's Haus!
(a la chef ab 10 Uhr ;-)

Salat der Woche

- * Möhren, Rote Bete, Äpfel und Wupet zu gleichen Anteilen, insgesamt 800g
 - * 2 EL mittelscharfen Senf
 - * Olivenöl, Kräuteresig
 - * Meersalz
 - * handvoll Sonnenblumenkerne
- Das Gemüse und die Äpfel fein reiben. Alles mit den übrigen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Der Salat schmeckt auch am nächsten Tag sehr lecker.
- Die Sonnenblumenkerne ungeröstet zum Salat geben oder in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis die Kerne beginnen zu duften. Verändert den Geschmack des Salates sehr. Etwas mehr Aufwand, lohnt sich aber!
-

Brokkolicremesüppchen

- * 500g Brokkoli
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 2 TL Currypulver
 - * 750ml Gemüsebrühe
 - * 250g Schmand
 - * Meersalz
- Brokkoli in Röschen teilen. Strunk würfeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Currypulver unterrühren, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den gewürfelten Brokkoli-Strunk und die Röschen 10 Minuten garen. Die Hälfte der Röschen entnehmen und den Rest mit dem Zauberstab pürieren. Schmand einrühren, Röschen wieder dazugeben und mit Curry und Salz abschmecken.
-

Brokkoli mit Pinienkernen

- * 600g Brokkoli
 - * 2 Zwiebeln
 - * 4 EL Pinienkerne
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 150ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
 - * Naturreis oder CousCous
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Vom Brokkoli den Stiel trennen und diesen kleine Würfel schneiden. Die Röschen mundgerecht teilen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Dann die Brokkoli"würfel" dazu geben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze dazu geben, etwa 5 Minuten dünsten. Die Brokkoliröschen untermischen und alles zusammen weitere 5 Minuten dünsten und dann mal abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreut servieren. Dazu passt zum Beispiel Naturreis oder CousCous.
-

Porreeauflauf mit Kartoffelkruste

- * 600g Porree
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 400g Kartoffeln
 - * 2 EL Butter
 - * 150ml Sahne
 - * 60g geriebener Käse
 - * 20g getrocknete Tomaten
 - * halber TL getrockneter Rosmarin
 - * Mühlenpfeffer
- Porree putzen, das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte vom Porree in die Form geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Porree bedecken. Sahne zugeben. Kartoffelraspel darauf geben, Butterflöckchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten garen.
-

Antjes Herrenspeise (Schokocreme)

- * 4 Orangen
 - * 300 ml kaltes Wasser
 - * 500 ml Schlagsahne
 - * 90 g fein gemahlener Weizen
 - * 3 TL Kakao, schwach entölt
 - * 1 Prise Salz
 - * 2-3 EL Honig
 - * evtl. etwas Getreidekaffeepulver
 - * etwas Sherry zum Übergießen (wer mag)
 - * handvoll Mandelstifte
- In das kalte Wasser und 300 ml Schlagsahne das Weizenmehl einrühren und 30 Minuten quellen lassen. Den Kakao einsieben, das Kaffeepulver und eine Prise Salz dazu geben. Das Ganze aufkochen und ca. 1-2 Minuten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen köcheln lassen. Anschließend mit Honig abschmecken und gut abkühlen lassen.
- Den Rest der Schlagsahne steif schlagen, dreiviertel vorsichtig unter die Schokoladencreme ziehen. Die Orangen schälen und quer in feine Ringe schneiden. Auf vier Teller im Kreis legen. Mit einem Eisportionierer oder großem Löffel nun in die Mitte eine gute Portion Schokoladencreme setzen. Zum Schluss mit dem Sherry übergießen, mit Mandelstifte bestreuen und servieren.
-