

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

**KW 3 - 14.01.2019 - 19.01.2019**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pflücksalat AsiaMix, Demeter, regional					250g
Möhren, Naturland, Deutschland		400g	400g	400g	400g
Porree, Bioland, Deutschland			340g	660g	660g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland				1400g	1600g
Aubergine, Demeter, Spanien	200g	200g	600g	600g	800g
Tomate Roma, Demeter, Spanien	350g	400g	400g	700g	1000g

**Regionale Kiste:** 280g Pflücksalat AsiaMix, 400g Möhren, 330g Porree, 1400g Schmelzkohlrabi

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1500g	1500g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500g	500g	1000g	1140g	2000g
Kiwi, kbA, Italien		4x	7x	10x	10x
Clementinen, Demeter, Italien				1000g	1340g
Orangen Tarocco, Demeter, Italien	360g	740g	1000g	1000g	1550g

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

**Brote der Woche:**



**Roggengrob Brot** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggenschrot grob, Buchweizen, Meersalz, Roggen natur-sauer

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



**Bauernlaib** frei geschoben

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

750g  
anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

**Nudeln mit Schafskäse- Auberginenpaste**

- \* 500g Nudeln
- \* 250 g Auberginen, in Scheiben geschnitten
- \* Olivenöl
- \* ca. 250 g Schafskäse
- \* 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Nudeln kochen. Auberginen in reichlich Olivenöl anbraten, zusammen mit Schafskäse pürieren und Knoblauch unterrühren. Die Paste über die Nudeln geben. Dazu schmeckt ein Salat.  
Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Gebackene Auberginen mit Mozzarella

- \* 4 Auberginen
- \* 6 Tomaten
- \* Parmesan
- \* Olivenöl
- \* 250 g Mozzarella
- \* 5 Blatt Salbei
- \* 2 Zweige Rosmarin
- \* (oder getrocknete Kräuter)

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und pfeffern. Ein Backblech mit Bratöl bepinseln. Auberginen nebeneinander darauf legen, mit 3 - 4 EL Bratöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 250° etwa 5 Minuten backen. Zwischendurch wenden, dann herausnehmen und salzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Auberginenscheiben verteilen, salzen und pfeffern. Parmesan reiben. Salbei und Rosmarin hacken. Kräuter und Parmesan über die Tomaten streuen. Mozzarella in dünne Scheibchen schneiden und darauf verteilen. Im Backofen bei 200° etwa 15 Minuten backen.  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

---

## Gebratene Kohlrabischeiben

- \* 1 kg dicke Kohlrabi, geschält, in 1cm dicke Scheiben geschnitten
- \* Salz
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 1 Bund Basilikum
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* 50 g gem. Mandeln
- \* 8 EL Öl
- \* 2 EL Vollkorn-Paniermehl
- \* 75 g ger. Käse
- \* 1 Ei
- \* 2 EL Mehl
- \* Butter oder Öl zum Braten

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8-10 Min. garen. Abtropfen lassen.  
Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken.  
Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen.  
Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite in 2-3 Min. hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Kiwi-Orangen-Mascarpone-Creme

- \* 2 Orangen
- \* 3 Kiwis
- \* 250 g Mascarpone
- \* 3-4 EL Rohrohrzucker
- \* etwas Fruchtsauce Mango
- \* 4 EL gehackte Haselnusskerne

Die Orangen auspressen und 100 ml abmessen. Mascarpone mit dem Orangensaft und dem Zucker glatt rühren.  
Kiwis schälen, klein schneiden und mit einem Pürierstab pürieren.  
Die Mascarpone-Creme portionsweise durch einen Spritzbeutel auf Dessert-Teller pressen und mit Haselnüssen bestreuen. Die Saucen dazu reichen.

Wichtig: Kiwisauce darf erst kurz vor dem Servieren mit Milchprodukten in Berührung kommen, da sie sonst bitter wird!

---

## Apfel - Bananenauflauf

- \* 4 kleine Äpfel
- \* 100 g gehobelte Mandeln
- \* 2 reife Bananen
- \* 2 große Eier
- \* 1 Msp. gemahlene Vanille
- \* 1 Msp. Zimt
- \* 250 ml süße Sahne
- \* Apfel - oder Birnendicksaft

Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.  
Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und - bei Bedarf - mit der Fruchtsüße verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen.  
Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180C etwa 15 Minuten backen und z.B. mit einigen Kugeln Vanilleeis noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

---