

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.04 - 21.01. - 26.01.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Grünkohl, Demeter, Deutschland			500g	1000g	1150g
Paprika rot, Demeter, Spanien		350g	550g	700g	1000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	300g	300g	300g	500g	650g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	280g	340g	500g	800g	1000g
Rote Bete, Bioland, Deutschland			500g	500g	1000g

Regionale Kiste: 800g Grünkohl, 500g Rettich schwarz, 770g Süßkartoffeln, 500g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	1200g
Apfel Melrose, Demeter, regional		500g	1000g	1100g	2000g
Kaki, Naturland, Spanien	1x	2x	2x	4x	5x
Grapefruit weiss, kbA, Griechenland		240g	400g	500g	1000g
Orangen Wash.Navel, Naturland, Italien	600g	400g	1000g	2000g	2000g

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g
anstatt 4,89 €
4,19 €



Bauernlaib frei geschoben

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Rettich-Bete-Salat

- * 500-700g Rote Bete
- * 250g Rettich
- * 8 EL Sonnenblumen-Kerne
- * 8 EL Joghurt
- * Balsamico
- * Senf
- * Öl
- * Salz und Pfeffer
- * frische Kräuter nach Belieben

Rote Bete putzen & mit Schale ca. 35 min in Salzwasser kochen.
Danach schälen, in feine Scheiben schneiden & fächerartig auf Teller legen.
Mit Salz, Pfeffer & Balsamico abschmecken.
Die Rettiche schälen & raspeln.
Joghurt, Senf, Öl & Balsamico mischen & abschmecken.
Dann das Dressing mit dem Rettich mischen & das Ganze auf der roten Bete verteilen.
Kräuter & Sonnenblumenkerne oben drauf streuen.

Bete-Batate-Gratin

- * 700g Rote Bete
- * 700g Batate/Süßkartoffel
- * 1 Stück Ingwer
- * 1 Zehe Knoblauch
- * 200g geriebener Käse
- * 200g Schmand
- * 200ml Sahne
- * Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Honig

Rote Bete schälen, in sehr kleine Stücke schneiden & in einem Topf bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Stufe garen.
Süßkartoffeln schälen, in etwas größere Stücke schneiden & in einem Topf bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Stufe garen.
Während das Gemüse köchelt, Knoblauch & 1 etwa daumennagelgroßes Stück Ingwer klein hacken, mit dem Schmand & der Sahne mischen & kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker & Kreuzkümmel abschmecken.
Das gegarte Gemüse abschütten & den Backofen vorheizen auf 180°. Rote Bete & Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine passende Auflaufform geben & die Soße gleichmäßig darüber schütten. Anschließend den Käse darüber verteilen.
Bei ca. 160-170° 15-20 Minuten backen, bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Scharfe Thai-Suppe

- * 750g Süßkartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 2 Stängel Zitronengras
- * 500ml Soja-Milch
- * 400ml Kokosmilch
- * 2 EL Curry-Paste
- * 1 TL Zitronen-Saft
- * Öl, Salz & Sambal Oelek

Die Süßkartoffeln schälen, würfeln & gar kochen.
Die Zwiebel würfeln, das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen & in 2-3 Stücke schneiden, damit es zum Schluss wieder aus der Suppe gefischt werden kann.
Öl in einem Topf erhitzen & die Zwiebel, das Zitronengras & die Currypaste anschwitzen. Die gegarten Kartoffeln dazu geben.
Mit Zitronensaft, Soja-Milch und der Kokosmilch aufgießen & pürieren.
Zum Schluss mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

Hirse mit Süßkartoffel & Kaki

- * 400g Hirse
 - * 500ml Wasser
 - * 500ml Soja-Milch
 - * 2 dicke Süßkartoffeln
 - * 2 Kakis
 - * 8 EL Agavendicksaft
 - * 2 TL Zimt
- Für die Soße:
- * 500ml Soja-Milch
 - * 200g Zucker
 - * 8 EL Agavendicksaft
 - * 50g Butter
 - * 2 Prisen Zimt

Die Süßkartoffel schälen & in kleine Würfel schneiden. Die Kakis waschen, halbieren, den Strunk entfernen & das Fruchtfleisch fein würfeln. Zusammen mit den Süßkartoffeln beiseitestellen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen & eine Kasserolle einfetten.
Die Hirse in einem feinmaschigen Sieb unter fließend warmem Wasser durchspülen. Kurz abtropfen lassen & in einen Topf geben, mit dem Wasser auffüllen & aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren & etwa 10 Min köcheln lassen, nach dieser Zeit sollte die Flüssigkeit eingekocht sein.
Nun die Soja-Milch einrühren & nochmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren & weitere 5 Min köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen & Zimt & Agavendicksaft einrühren.
Den Hirsebrei in die Kasserolle füllen. Süßkartoffeln & Kakis darauf verteilen & mit einem Löffel sanft in die Hirse drücken. Den Deckel auflegen & im Ofen ca. 30 min backen.
Für die Soße Zucker, Agavendicksaft, Fett, Zimt & Soja-Milch in einen Topf geben & aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren & 3 Min köcheln lassen.

Smoothie mit Kaki, Orange, Grapefruit

- * 4 Kakis
- * 8 Orangen
- * 1 Grapefruit
- * 300g Joghurt
- * 2 Gläser Wasser
- * 2 EL Honig

Orangen & Grapefruit schälen & mit den Kakis klein schneiden.
Alle Zutaten zusammen in einen Behälter geben & pürieren. In Gläser abfüllen und (evtl. mit einem Minzblatt) servieren.