

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 •

KW 05 – 28. Januar – 02. Februar 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicoree, Bioland, Deutschland				350g	600g
Möhren, Naturland, Deutschland	340g	400g	400g	560g	800g
Porree, Bioland, Deutschland		350g	350g	600g	850g
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland	300g	500g	500g	600g	850g
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien			620g	640g	640g

Regionale Kiste: 350g Chicoree, 600g Möhren, 600g Porree, 600g Schwarzwurzeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	310g	500g	1000g	1000g	2000g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland		760g	1000g	1000g	1100g
Birne Xenia, Demeter, Deutschland				840g	1000g
Saft Blutorangen Moro, Demeter, Italien	1000g	1000g	1120g	2000g	2000g
Walnüsse, Demeter, Frankreich			300g	300g	500g

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

Brote der Woche:



Roggen-Fein

Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes
Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,19 €
3,99 €



Bauernlaib

frei geschoben

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Liebe KundInnen, habt Ihr auch schon die neuen Brote in unserem Brotregal entdeckt? Wir erhalten vom Bäcker Zippel, dem Hofbäcker auf Haus Bollheim, mittwochs und freitags Brot. Außerdem von der Bäckerei Brotzeit (ehemals Kornstube). Lassen Sie sich unsere Brote gut schmecken! Wir freuen uns auch über Ihre Rückmeldungen! Ein wenig mehr Details auf Momos Brotseite (bioladen.com auf Rezepte/Brotinfo). ZZt nicht über den Onlineshop zu bestellen da nicht täglich verfügbar.

Salat der Woche

- * 6 große Möhren
- * 1-2 Chicoree
- * 2 Äpfel
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * 2 EL mittelscharfen Senf
- * 1-2 handvoll gehackte Walnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Möhren fein raspeln, Apfel und Chicoree fein hobeln. Die restlichen Zutaten zufügen und gut durchmischen. Ein bisschen ziehen lassen. Dazu eine Scheibe Bauernlaib mit Butter (ich finde, das Gewürzbrot passt so gut zum Chicoree!)

Info Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel ist eine einheimische Wildpflanze, die schon viele Jahrhunderte lang als Gemüse- und Heilpflanze gesammelt wurde, ehe man sie ab der Mitte des 16. Jahrhunderts veredelte und kultivierte. Schwarzwurzeln werden auch "Spargel des Winters" genannt, der Geschmack erinnert an Spargel, ist aber viel würziger bzw. herbsäuerlich. Im Gemüfefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse gut zwei Wochen aufbewahren.

Schwarzwurzeln lassen über Monate problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand aufbewahren. Zum Waschen und Putzen sollte man am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgeburstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der in den Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt nämlich schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen. Besonders beliebt sind sie in etwas Butter gedünstet, serviert mit einer hellen Sauce.

Schwarzwurzeln in Zitronensoße

- * 500g Schwarzwurzeln
 - * 50g kalte Butter
 - * Essig
 - * Meersalz
 - * Saft und Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
 - * weißer Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss
- Die Schwarzwurzeln gründlich waschen und schälen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten gar kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren. Die Zitrone waschen und sehr dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden. Vom Gemüsekochwasser 125 ml abmessen, in einem Topf mit der Zitronenschale etwa 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Butter in Flöckchen in die Soße schlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schwarzwurzeln in die Soße geben und vor dem Servieren noch durchziehen lassen. Als Beilage eignet sich z.B. Naturreis oder Pellkartoffeln.
-

Möhren-Kartoffel-Rösti

- * 1-2 Zwiebeln
 - * 15g Butter
 - * je 300g Kartoffeln und Möhren
 - * 2 Eier
 - * 1 EL feines Vollkornmehl
 - * Meersalz, Mühlenspeck, Muskatnuss
 - * 3 EL Olivenöl
- Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Möhren gut büsten und auch grob raspeln. Kartoffeln und Möhren mit Ei, Mehl und Zwiebelwürfeln mischen und würzen. Einen gehäuften EL Kartoffelmasse ins heiße Öl setzen und glatt streichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren (oder im Backofen warm halten).
-

Porreesüppchen mit Kartoffeln

- * 2 Stangen Knoblauch
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
 - * Gemüsebrühe
 - * Meersalz
 - * Olivenöl
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Porree hobeln. Beides zu den Zwiebeln geben und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, so dass alles Gemüse bedeckt ist. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit dem Zauberstab pürieren. Jedoch nur ungefähr die Hälfte der Suppe, so dass immer noch ganze Kartoffeln zu sehen sind. Mit Meersalz abschmecken und vor dem Servieren einen kleinen Schuss Olivenöl dazu geben.
-

Birne-Bananenaufbau mit Mandeln

- * 2 große Birnen (auch mit Apfel möglich)
 - * 100g Mandelblättchen
 - * 2 große reife Bananen
 - * 2 L-Eier
 - * je 1 Msp gemahlene Vanille und Zimt
 - * 250ml Sahne
 - * eventuell etwas Honig
 - * etwas Butter
 - * Vanilleeis
- Birne in Stücke und dann in Scheiben schneiden. Birnenscheiben in eine gefettete 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 dem Honig verquirlen. Masse über die Birnenscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis noch warm servieren.
-