

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.06 - 04.-09.Februar 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Schlangengurke, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Staudensellerie, Naturland, Spanien				1x	1x
Brokkoli, kbA, Spanien		350g	350g	700g	1000g
Paprika rot, kbA, Spanien		460g	470g	610g	600g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	220g				500g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500g				
Knollensellerie, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste: 700g Wurzelpetersilie, 1000g Rote Bete, 1x Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1350g
Apfel Pilot, Demeter, regional	400g	400g	1000g	1000g	1200g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	600g	800g	1100g	1200g	1200g
Kiwi Gold Soreli, Demeter, Italien		2x	3x	4x	6x
Mango Kent, kbA, Peru			1x	2x	3x

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer,
Hafer, Roggen, Grünkern, Sesam,
Meersalz, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,19 €
4,19 €



Zwillingslaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen,
Wasser, Sesam, Leinsaat,
Meersalz, Sauerteig

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

- * 1 Eisbergsalat
- * 1-2 Rote Bete
- * 1 Wurzelpetersilie
- * $\frac{1}{4}$ Stück Knollensellerie
- * 1 Apfel
- * handvoll Sonnenblumenkerne
und/oder Kürbiskerne
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * 2 EL mittelscharfen Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Eisbergsalat hobeln, Apfel, Wurzelpetersilie, Rote Bete und
Knollensellerie fein reiben und alles mit den übrigen Zutaten
vermischen.

Ich habe diese Woche absichtlich wieder ein Dressing mit mittel-
scharfem Senf gewählt. In der Erkältungszeit sind Zutaten wie z.B.
Senf, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und frischer Meerrettich ganz
wunderbar zur Stärkung des Immunsystems.

Brokkolisüppchen

- * 400g Brokkoli
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Mandelblättchen anrichten.

Linsencurry mit Kartoffeln + Wurzelpetersilie

- * 400g Kartoffeln
- * 200g Wurzelpetersilie
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150g Braune Linsen
- * Olivenöl
- * 1 TL Currypulver
- * 250ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Saure Sahne

Kartoffeln schälen und würfeln, Wurzelpetersilie auch in Würfel schneiden, Zwiebeln achteln und alles zusammen auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten. Dann Currypulver unterrühren und gut vermischen. Eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben, kurz andünsten und dann die Linsen mit der Gemüsebrühe dazu geben und bei mittlerer Hitze geschlossen 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, auf Teller anrichten und jeweils mit einem Klecks Sahne servieren.

Penne mit Rote-Bete-Soße

- * 500g Vollkorn-Penne
- * 400g Rote Bete
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Butter
- * 125ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * gemischte gehackte Kräuter
- * 4 EL Schmand

Rote Bete gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel mit etwas Butter andünsten, die Rote Bete dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. In ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Von dem Gemüse 3 EL wegnehmen und aufbewahren. Den Rest mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter hinzufügen und alles zusammen pürieren. Zum Schluss den Schmand hinzufügen und die Soße über die Nudeln geben. Die aufbewahrten Rote-Bete-Würfel darüber streuen und servieren.

Heiße Apfelspalten mit Zimtcreme

- * 4 Äpfel
- * 200g Sahne
- * halber TL Zimt
- * 2 TL Honig
- * 1 Becher Schmand
- * halbe Vanilleschote
- * 2 EL Butter
- * 2 EL gemahlene Haselnüsse
(oder auch andere Nüsse)

Gemahlene Nüsse mit weicher Butter und Vanille und ein bisschen Honig gut verkneten. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. In einer feuerfesten Form verteilen. Buttermasse darüber verteilen und im Backofen zehn Minuten bei 180° backen. Sahne mit Zimt und etwas Honig steif schlagen. Schmand vorsichtig unterziehen und mit den heißen Apfelspalten servieren.

Für kalte Tage: heißer Orangenkakao (für 2 Personen)

- * 1 Orange
- * 500ml Vollmilch
- * 60g Zartbitterschokolade
- * 1 Prise schwach entölt Kakao
- * 1 Becher Schlagsahne

Schale der gewaschenen Orange mit einem Sparschäler abschälen (nicht das bittere Weiß!). Die Schale mit der Milch kurz aufkochen lassen und zugedeckt ziehen lassen. Nun die Sahne schlagen. Schokolade in zwei Tassen aufteilen, mit der Orangemilch begießen und mit einem Häubchen Sahne bedecken. Darauf eine Prise Kakao streuen.