

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 07 - 11.-16. Februar 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland				100g	150g
Möhren, Naturland, Deutschland	200g	400g	400g	400g	1000g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1000g	1000g	1000g
Zucchini, kbA, Spanien	360g	360g	550g	550g	900g
FleischtomatenRebellion, kbA, Spanien		500g	750g	1250g	1250g

Regionale Kiste: 150g Wildkräutersalat, 1000g Möhren, 1000g Weißkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				700g	700g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	520g	800g	1000g	1300g	2000g
Birne Condo, Naturland, Deutschland			800g	1000g	1000g
Clementinen, kbA, Italien	400g	400g	900g	1000g	1500g
Granatapfel, kbA, Türkei		1x	1x	2x	3x

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Zwillingslaib frei geschoben

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Krautsalat mit Kümmel

- * 1 Weißkohl
- * 1 Apfel
- * 2 Zwiebeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 100ml Gemüsebrühe
- * halber TL Kümmel
- * 3 EL Weißweinessig
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln und Apfel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser!

Möhrensüppchen

- * 600g Möhren
 - * 350g Kartoffeln
 - * 1L Gemüsebrühe
 - * 1 TL Meersalz
 - * 1 EL Majoran, gerebelt
 - * 50ml Sonnenblumenöl
 - * 1 EL Mandelmus
 - * frisch geriebene Muskatnuss
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren gut bürsten und in dünne Ringe schneiden. Bis auf Muskat und Mandelmus alles in einen Topf geben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Pürieren einige Gemüsestücke herausholen und danach wieder in die Suppe geben. Zum Schluss das Mandelmus einrühren und mit Muskat und Salz abschmecken. Fettfrei geröstete Sonnenblumenkerne passen als Dekoration gut dazu. Wer möchte, kann auch einen Klecks Schlagsahne vor dem Servieren auf die Suppe geben.
-

Überbackener Weißkohl

- * 1 Weißkohl
 - * 1 S-Ei
 - * 500 ml Gemüsebrühe
 - * Olivenöl
 - * 4 EL Vollkornreis, fein gemahlen
 - * 2 TL Curry
 - * Meersalz, etwas Kümmel und Pfeffer
 - * 100 g geriebenen Bergkäse
(statt Vollkornreis geht auch Weizen oder Dinkel)
- Weißkohl abwaschen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Stücke noch einmal in Achtel schneiden. Weißkohl in einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Reismehl unterrühren, Salz und Curry zugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei unter die Soße rühren und über den Kohl gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Dazu Pellkartoffeln und ein Salat.
-

Cremiges Weißkohlgemüse mit Möhren

- * halber Weißkohl
 - * 2 Möhren
 - * 1 Zwiebel
 - * 400g Kartoffeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
 - * 300ml Gemüsebrühe
 - * 1 Becher Schmand
- Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Weißkohlblätter einmal längs und dann quer in breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Dazu z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter. Und/oder ein Spiegelei.
-

Feiner Krautkuchen

- * 300g fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 125g Vollmilch
 - * 20g Hefe
 - * 50g Butter
 - * Prise Meersalz
 - * ca. 1,2kg Weißkohl
 - * 1 S-Ei
 - * 75ml Saure Sahne
 - * 75ml Milch
 - * Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat
- Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk ausschneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hochdrücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen. Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.
-

Obstdessert mit Granatapfel

- * 3 Äpfel
 - * halber Granatapfel
 - * Saft einer halben Zitrone
 - * 1 TL Zimt
 - * 1-2 EL Honig
 - * 100g Sahne
 - * 1 Becher Schmand
- Die Äpfel reiben und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Dann mit der Hälfte des Zimts, Honig und Schmand verrühren. Die Sahne mit dem restlichen Zimt steif schlagen und vorsichtig unter die Obstcreme heben. Granatapfel teilen und die Kerne herauslösen und den Nachtisch damit verzieren.
-