

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 9 - 25. Februar - 2. März 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Deutschland	200g	200g	400g	670g	670g
Porree, Naturland, Deutschland			300g	500g	750g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	400g	300g	400g	1000g	1200g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1x	1x	1000g	2000g
Kürbis Butternut, kbA, Italien			100g	1200g	1200g

Regionale Kiste: 800g Möhren, 750g Porree, 1000g Süßkartoffeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	750g			1000g	2000g
Apfel Elstar, Bioland, Deutschland				1000g	1200g
Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande		800g	1000g	1000g	1300g
Clementine Nadorcott, Naturland, Spanien			1000g	1000g	1000g
Saftorangen Lane Late, Naturland, Spanien	500g	1000g	1220g	1330g	2000g

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

Brote der Woche:



Kümmelchen Brot Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Kümmel, Röstzwiebeln, Äpfel, Meersalz, Roggennatursauer
750g
anstatt 4,89 €
3,99 €



Zwillingslaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig
750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Karneval & kürzere Bestellfristen

Weiberfastnacht, Donnerstag 28. Februar, geschlossen.

In dieser Woche **schieben wir die Liefertage nach vorne**, obacht wg. **kürzerer Bestellfristen**.

Nur folgende Touren werden wie gewohnt ausgeliefert: 131, 132, 239, 240 & ASTA-Tour und der Freitag ist normal.

Rosenmontag, 4. März ist geöffnet - der Laden als auch der Lieferdienst; nur Metzger und Bistro machen blau.

Salat der Woche

- * 1 Blumenkohl
 - * 2 Äpfel
 - * 1 Banane
 - * Saft einer Zitrone
 - * 2 EL Haselnussmus
 - * 1 TL Currypulver
 - * Kräutersalz
 - * 4 EL Sonnenblumenöl
 - * ca. 100ml Wasser
- Blumenkohl säubern und mit einer Salatreibe fein reiben (Strunk auch, soweit die Fingerkuppen es zulassen...). Äpfel fein stifteln. Banane, Zitronensaft, Haselnussmus, Curry, Kräutersalz, Öl und Wasser mit einem Mixer pürieren und mit dem Blumenkohl und Apfelstiften vermischen. Abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.

Butternutsuppe mit Zimtsahne

- * 750 g Butternutkürbis
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 cm Ingwerwurzel
- * Olivenöl
- * halber TL gemahlener Zimt
- * 1 EL gemahlener Koriander
- * 850 ml Gemüsebrühe
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Kürbiskernöl für Deko

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Den in Würfel klein geschnittenen ungeschälten Kürbis, Ingwer, Zimt und Koriander hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt. Brühe und Sahne dazu geben und köcheln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern. Für die Zimtcreme Sahne cremig aufschlagen und mit Orangenschale und Zimt abschmecken.

Die Suppe im Teller servieren und mit einem Löffel Zimtcreme dekorieren. Vorsichtig eine kleine Spur von Kürbiskernöl auf Suppe und Sahne platzieren. Sieht sehr schön aus und schmeckt köstlich!

Für die Zimtsahne:

- * 100 ml Sahne
- * 1 TL abgeriebene Orangenschale
- * etwas gemahlener Zimt

Blumenkohl-Curry mit Reis

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Zwiebel
- * 1 Tomate
- * Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 1 Prise Zimt
- * 1 Prise Chili
- * 2 TL Currypulver
- * 3 EL Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 EL fein gehackte Petersilie

Gemüsebrühe erhitzen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Olivenöl kurz anbraten. Zimt, Chili und Curry zu den Zwiebeln geben und mit anrösten. Blumenkohlröschen hinzufügen und kurz mit braten. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomate würfeln und zusammen mit der Petersilie den Blumenkohl garnieren. Mit Naturreis und einer süßsauren Soße oder einem Chutney servieren.

Blumenkohl mit Möhren-Gorgonzolasoße

- * 1 Blumenkohl
- * 300g Möhren
- * 500g Pellkartoffeln
- * 400ml Gemüsebrühe
- * 125ml Sahne
- * 100g Gorgonzolakäse
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Möhren klein schneiden, Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren hinein geben. Den Blumenkohl aufrecht obenauf stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Hitze kochen, den Blumenkohl heraus nehmen und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und den Käse hinein bröseln. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Pellkartoffeln servieren.

Süßkartoffel-Chips

- * 1 Batate
- * 2 TL Currypulver
- * Meersalz

Süßkartoffel waschen, wo nötig schälen und dann dünn hobeln.

Mit Currypulver bestäuben und bei 180° im Backofen etwa 15 Minuten backen, dann salzen.

Einfache Süßkartoffelpfanne für zwei Personen

- * 1 große Batate
- * Olivenöl
- * etwas Meersalz

Süßkartoffel waschen, wo nötig schälen und grob stifteln. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Deckel drauf etwas dünsten lassen (ca. 10 Minuten). Zum Ende hin etwas salzen. Dazu einen grünen Salat und ein Vollkornbrot mit Butter.