

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 10 - 04.-09.März 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland					
Möhren, Naturland, Deutschland			370g	470g	500g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland					1500g
Brokkoli, kbA, Italien	350g	480g	750g	1000g	1000g
Paprika rot, kbA, Spanien		250g	500g	600g	600g
Zucchini, kbA, Spanien	370g		500g	500g	750g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1x	1x	3x	3x

Regionale Kiste: 200g Feldsalat, 400g Möhren, 1300g Schmelzkohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			920g	1000g	1000g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	350g	350g	1000g	1250g	1560g
Kiwi Hayward, kbA, Italien				8x	10x
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	630g	430g	1000g	1750g	2000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1x	1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold Kastenbrot
Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauerteig

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €



Rübligruß

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl, frische Möhren, gehackte Haselnüsse, Salz, Hefe, Mohn und Sesam

500g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Rosenmontag, 4.März bis 14 Uhr geöffnet - der Laden als auch der Lieferdienst; nur der Metzger macht blau.

Feldsalat mit Paprika und Orange

- * 100g Feldsalat
- * 1 Orange
- * 1 Schalotte
- * halbe Paprika zur Dekoration
- * Balsamico Essig und Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll gehackte Walnüsse

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Orange schälen, in Spalten zerteilen und in Stücke schneiden. Die Schalotte sehr fein schneiden. Den Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und der Schalotte verrühren und mit dem Salat und der Orange vermischen. Den Salat auf Portionsteller setzen. Die Paprikaschote putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Dekorativ über dem Salat verteilen.

Brokkolicremesuppe

- * 400g Brokkoli
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200ml Sahne und 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 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. Haselnussblättchen 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 Haselnussblättchen anrichten.

Brokkolitorte mit Paprika

- * 400g Brokkoli
- * 100g Paprika
- * 200g Grünkern
- * 275ml Gemüsebrühe
- * 100g Butter
- * 4 Eier
- * 1 TL Kräutersalz
- * Butter für die Form
- * 250g Emmentaler
- * 80ml Sahne
- * 2 TL Curry
- * 1 Prise Muskatnuss

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, Strunk klein schneiden und in etwas Gemüsebrühe 10 Minuten dämpfen. Paprika säubern und in schmale Streifen schneiden. Den Grünkern schroteten, mit 275 ml Gemüsebrühe aufkochen und ohne Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Butter und Eier schaumig rühren und unter den Grünkern arbeiten. Den Teig salzen und in eine runde gefettete Form hinein drücken. Bei 220° ca. 20 Minuten backen. Währenddessen den Käse reiben und mit der Sahne und den Gewürzen mischen. Den Brokkoli, die Paprika und die Käsemasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und noch 10-15 Minuten bei 160 ° weiterbacken. Heiß servieren.

Schmelzkohlrabi-Lasagne mit Gorgonzola

- * halber Schmelzkohlrabi
- * Kräutersalz
- * 1 kg Kartoffeln
- * 200g Gorgonzola
- * 80g Butter
- * 40g Weizenvollkornmehl
- * 250ml Milch
- * frischer Pfeffer
- * 180g Lasagne-Blätter
- * 2 EL getrocknete Petersilie
- * 50g Parmesan
- * halber Bund Schnittlauch

Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in 400 ml Salzwasser 5-6 Minuten garen, abtropfen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Gorgonzola grob würfeln. 50 g Butter zerlassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen, Kohlrabiwasser, Milch und die Käsewürfel dazu geben und ständig rühren, bis sich der Käse in der Soße aufgelöst hat. Eine Auflaufform dünn mit Butter austreichen. Den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. 1/3 Kohlrabi und Kartoffeln darauf verteilen, Käsesoße darüber gießen und mit Petersilie bestreuen. Alle Zutaten einschichten, mit Käsesoße abschließen. Parmesan und Butterflöckchen darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der 2. Einschubleiste von unten 40-45 Minuten garen.

Leckere Apfelknödel

- * 250g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
 - * 1 Msp Vollmeersalz
 - * 1 Msp Zimt
 - * 1 Msp Vanille
 - * 1 Ei + 1 Eiweiß
 - * 60g Honig
 - * 50g Saure Sahne
 - * 60g Butter
- Füllung:
- * mittelgroße Äpfel
 - * Saft einer Zitrone
 - * Walnuskerne, Rosinen
 - * 1 EL Honig
- Zum Bestreichen:
- * Eigelb, Sahne

Mehl mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel im Ganzen schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Zitronensaft wenden. Fein gehackte Walnüsse mit Rosinen und Honig verkneten und in die Apfellocher füllen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Teile schneiden und ausrollen, so dass ein Apfel darin „eingepackt“ werden kann. Äpfel auf ein Backblech setzen und mit dem verquirltem Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 45 Minuten bis zur hellen Bräunung backen. Die Äpfel schmecken warm oder kalt.