

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Liefersdienst** 0228 54 90 70  
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Liefersdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

## KW.11 | 11.-16.März 2019

| Gemüse:                                | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Bunter Schnittsalat, Bioland, regional |               |             |             | 150g      | 180g       |
| Radieschen, Bioland, Deutschland       |               |             |             |           | 1 Bd       |
| Topinambur, Bioland, Deutschland       | 250g          |             | 450g        | 530g      | 650g       |
| Fenchel, kbA, Italien                  |               |             | 400g        | 400g      | 650g       |
| Chinakohl, Demeter, Spanien            |               | 1x          | 1x          | 1x        | 1x         |
| StrauchTomaten, kbA, Spanien           | 350g          | 500g        | 800g        | 1000g     | 1000g      |

**Regionale Kiste:** 180g Schnittsalat, 1 Bd Radieschen, 650g Topinambur

| Obst:                                | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik | 500g          | 500g        | 1000g       | 1500g     | 2000g      |
| Apfel Gloster, Demeter, regional     | 600g          | 800g        | 1000g       | 1520g     | 2000g      |
| Kiwi, Demeter, Italien               |               |             | 6x          | 10x       | 12x        |
| Grapefruit weiss, kbA, Griechenland  |               |             | 500g        | 500g      | 770g       |
| Clementinen, Naturland, Spanien      |               | 570g        | 570g        | 1000g     | 1350g      |

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

### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
 50% Roggen, 50% Weizen,  
 Körnermischung (Roggenflocken,  
 Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,  
 Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam,  
 Mohn), Meersalz, Hefe, Roggen-  
 natursauer

1000g  
 anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



#### Rübligruß

Zutaten: Weizenvollkorn-  
 mehl, 3-Stufenroggensauer-  
 teig, Roggenvollkornmehl,  
 frische Möhren, gehackte  
 Haselnüsse, Salz, Hefe, Mohn  
 und Sesam

500g  
 anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

### Momo-Kisten bitte zurecht stellen

Wir haben Mangel an Pfandkisten, bitte alle mal in den Ecken forschen und dem Kurier mitgeben. Danke. Vielleicht stapeln die sich gerade bei Dir und Du denkst so was wie „warum holen die die Kisten denn nicht einfach ab“ und ärgerst Dich schon ob wir es nötig haben aus dem Pfandwert Kapital zu schlagen, Nein, so ist es nicht, aber ja, recht hast Du. Wie auch immer: her damit bitte. Danke!

### Topinambur

...schmeckt leicht nussig & enthält reichlich Kalk und Kieselsäure, für unsere Haut, unsere Haare, Nägel, Knochen & Bandscheiben. Und ist ein interessantes Gemüse für Zuckerkrank: Das in den Knollen enthaltene Inulin soll insulinbildend wirken. Der Inulin-Gehalt beträgt bis zu 16 Prozent. Das stärkeähnliche Kohlenhydrat Inulin ist eine für Diabetiker verträgliche Zuckerform. Im Darm wirkt es darüber hinaus als Ballaststoff & macht schnell und anhaltend satt. Regelmäßiger Verzehr von Topinambur wirkt folglich gewichtsreduzierend, senkt den Cholesterinspiegel & pflegt die Darmflora. Nennenswert ist außerdem der hohe Eisengehalt. 100 Gramm sollen schon ein Viertel des Tagesbedarfs decken.

- bitte wenden ->

Junger Topinambur muss nicht geschält werden. Mit dem Messer abkratzen oder unter fließendem Wasser abbürsten genügt. In der Schale befinden sich viele Nährstoffe. Wenn die Knollen nach dem Schälen oder Zerkleinern in Essig- bzw Zitronenwasser gelegt werden, verfärbt sich das Fruchtfleisch der Knollen nicht so schnell.

### Topinambur-Suppe

- \* 2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- \* 80 g Butter
- \* 1 kg Topinambur, evtl. geschält, in Scheiben geschnitten
- \* 1 Tasse Wasser
- \* 3 Tassen Milch
- \* Salz, Pfeffer
- \* 3 EL Mehl
- \* 5 EL Milch
- \* 1 Ei
- \* 5 EL Sahne

Zwiebeln anschwitzen, aber nicht bräunen. Topinambur, Wasser, Milch, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Min. kochen lassen. Im Mixer pürieren und wieder in den Topf geben. Mehl mit Milch verrühren, die Suppe damit andicken und 2 Min. unter Rühren ganz leicht köcheln lassen. Ei mit Sahne verquirlen, zur Suppe geben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Nachwürzen, mit Paprika bestäuben und sofort servieren.

---

### Chinakohl-Suppe Karibische Art

- \*150 g rote Linsen
- \*1 Liter Gemüsebrühe
- \*400 g Chinakohl
- \*1 EL Curry
- \*1 Banane(n), je nach Reifegrad, Größe und Geschmack auch 2
- \*etwas Cayennepfeffer
- \*1 Prise Zimtpulver
- \*1 Prise Meersalz
- \*1 TL Honig
- \*2 EL Zitronensaft
- \*150 g saure Sahne
- \*2 EL Cashewnüsse
- \* etwas Erdnussöl

Den Chinakohl halbieren, den Strunk herausschneiden & die Blätter in Streifen schneiden. Diese im Topf in wenig heißem Erdnussöl anschwitzen & Curry darüberstreuen.

Gemüsebrühe, klein gewürfelte Banane & Linsen dazugeben. Das Ganze ca 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Cayennepfeffer, Zimt, Salz, Honig & Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die saure Sahne vorsichtig unterrühren. Bei Belieben mit Cashewnüssen bestreuen & servieren.

---

### Tomaten-Grapefruit-Salat

- \* ca 1 kg Tomaten
- \* 2 Grapefruits
- \* 4 EL Joghurt
- \* 4 TL Sahnemeerrettich
- \* etwas Salz, Pfeffer & Öl

Die Tomaten waschen & achteln. Aus den Grapefruits das Fruchtfleisch heraus schneiden & den Saft für die Marinade verwenden.

Die Zutaten vermischen.

Mit Salz, Pfeffer & Öl abschmecken. Joghurt mit Sahnemeerrettich verrühren & darüber geben.

---

### Fenchel-Salat mit Apfel & Clementine

- \*2 Knollen Fenchel
- \*2 Äpfel
- \*2 Clementinen
- \*1 Zwiebel
- \*1 EL Olivenöl
- \*1 EL Apfelessig
- \*1 TL Honig
- \* etwas Salz & Pfeffer

Den Fenchel halbieren & in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel ebenfalls fein hobeln, etwas salzen & auf Seite stellen.

Die Äpfel schälen, entkernen & in kleine Streifen schneiden.

Die Clementinen schälen & in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel zu den anderen Zutaten geben.

Gewürze, Essig, Honig und Öl darüber geben.