

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
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 • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.12 | 18.-23.März 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland				120g	180g
Möhren, Naturland, Deutschland	400g	200g	400g	400g	400g
Porree, Bioland, Deutschland	380g	250g	500g	600g	600g
Romanesco, kbA, Italien		1x	1x	1x	2x
Paprika rot, kbA, Spanien			520g	750g	750g

Regionale Kiste: 200g Wildkräutersalat, 800g Möhren, 750g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik				1Kg	1KG
Apfel Elstar, Bioland, Deutschland	540g	360g	1Kg	1Kg	1,44Kg
Orange, Washington Navel, kbA, Spanien	420g	420g	1Kg	1,56Kg	1,67Kg
Birne Conference, iU, Niederlande			520g	1Kg	1,15Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Doppelkorn Sauerteig (alkoholfrei :-))

Zutaten: 40% SchilfROGGEN, 40%
ROGGEN, 20% HAFER, Meersalz

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Rübligruß Hefe-Sauerteig

Zutaten: WEIZEN, ROGGEN,
Möhren, HASELNÜSSE,
Mohn, SESAM, Meersalz

500g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Gerstensuppe

200 g Lauch
300 g Möhren
200 g Knollensellerie
80 g Zwiebeln
4 EL Butter oder Margarine
150 g Gerstengraupen
1,5 l Gemüsebrühe
200 g Räuchertofu
1 EL flüssiger Honig oder
Agavendicksaft
1 EL Sojasoße
1 Bund Schnittlauch
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Lauch putzen, waschen und in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Möhren schälen, dicke Rüben längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. 2 EL Butter in großem Topf zerlassen. Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Gerstengraupen zugeben und mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen Tofu mit den Händen grob zerbröseln. Übrige Butter in Pfanne zerlassen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Honig und Sojasoße zugeben und Tofu bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Übrige Brühe zur Suppe geben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Schnittlauch unterrühren und Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Teller verteilen und mit dem Tofu bestreut servieren.

Gemüse-Wok mit Basmati-Reis

350 g Basmati-Reis, weiß
200 g Möhren
1 rote Paprika
250 g Romanesco
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch
100 g Zwiebeln
250 g Cocktailtomaten
1 Chilischote
4 EL Kokos- oder Bratöl
Einige Stängel glatte Petersilie
1 TL Rohrohrzucker
6-7 EL milde Sojasoße
Salz, Pfeffer, Paprika

Den Romanesco putzen, waschen und die Röschen abschneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Die Petersilie klein schneiden. Den Basmatireis in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 10-15 min zugedeckt köcheln lassen. Gleichzeitig das Öl im Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Lauch darin anschwitzen. Danach Möhren, Paprika und Chili dazugeben und 4 min unter Rühren andünsten. Anschließend den Romanesco unterheben und kurz mitdünsten lassen. Zucker und Sojasoße untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer extra Pfanne die Cocktailtomaten mit etwas Öl leicht andünsten und als letztes unter das Gemüse heben.

Mit Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Basmati-Reis servieren.

Exotische Reispfanne

300 g Parboiled-Reis
1 große Zwiebel
500 g Putengeschnetzeltes
2 EL Curry
100 g grob gehackte Cashewnüsse
4 EL Rosinen
2 EL Kokosraspeln
1 Banane
Salz, Pfeffer, Sambal Olek
Erdnuss- oder Sesamöl,

Den Reis mit der 1 1/2 fachen Menge Wasser aufkochen und ca. 10 min bei kleiner Hitze garkochen. Inzwischen Putengeschnetzeltes von allen Seiten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel glasig dünsten, Currypulver darüber streuen und leicht anschwitzen lassen. Cashewnüsse, Rosinen und Kokosraspeln unterrühren. Einige Esslöffel Wasser zugeben und abschmecken. Banane in halbe Scheiben schneiden. Reis und Banane in die Pfanne geben und das Ganze nochmals abschmecken.

Hefe-Osterhasen

500 g Weizenmehl
Type 550
1 Messerspitze Salz
1 Ei
60 g Rohrohrzucker
150 g Butter
1/4 l Milch
1 Würfel Hefe, frisch
8 Rosinen
1 Eigelb

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, Salz und Ei hineingeben, 50g Zucker drüberstreuen. Fett schmelzen und kalte Milch (bis auf 1 Esslöffel) zugeben, zerbröselte Hefe und 10 g Zucker zugeben, gut verrühren. Das lauwarmer Milchgemisch zum Mehl dazu und alles zu einem glatten Hefeteig verkneten. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in 8 gleichgroße Stücke teilen. Aus jedem Teigstück eine ca. 12 cm lange, kegelförmige Rolle formen. An den spitzen Enden tief einschneiden und jeweils 2 Stücke in entgegengesetzter Richtung zusammensetzen. Rosinen als Augen andrücken. Hasen auf ein gefettetes Backblech setzen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Eigelb und restliche Milch verquirlen und die Hasen damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 175 °C (Umluft) etwa 20 Minuten backen.

Nudeln in Gemüsesauce

500 g Breite Dinkelbandnudeln
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
2-3 Möhren
2 Paprika
3 EL Olivenöl
ca. 1/4 l Wasser
2-3 EL Cashewmus oder 200g Sahne
Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe zum Abschmecken

Dinkelbandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Unter kaltem Wasser abspülen. Das Gemüse waschen und kleinschneiden, Zwiebel und Paprika in Würfel, Lauch und Möhren in halbe Ringe. Zwiebeln und Lauch im Olivenöl andünsten, Möhren und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Mit etwas Wasser aufgießen und würzig abschmecken. Einige Minuten dünsten, das Gemüse muss noch bissfest sein. Zum Schluss Cashewmus zugeben. Dinkelbandnudeln unterheben. Nochmals abschmecken.