

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

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



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 13 | 25.- 30.03.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spitzkohl, Demeter, Spanien		1 Stück	1 Stück	1 Stück	2 Stück
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	350g	470g	660g	820g	1000g
Bärlauch, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Wurzel Petersilie, Demeter, Deutschland				400g	400g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	330g			500g	900g

Regionale Kiste: 1 Bund Radieschen, 1 Bund Bärlauch, 400g Wurzel Petersilie, 1000g Gelbe Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom.Republik				1000g	2000g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	330g	600g	1000g	1000g	2000g
Saftorangen, Naturland, Spanien			1900g	1900g	2000g
Kiwi, kbA, Italien		6 Stück	6 Stück	10 Stück	10 Stück
Birne Conference, Bioland in Umstellung	450g	450g	500g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkelsauer

750g
 anstatt 4,49 €
3,99 €



Rübligruß

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe & Sauerteig

500g
 anstatt 3,99 €
3,59 €

28.03.2019, Donnerstag- 36 Jahre Momo- 10% Rabatt auf ALLES*

(* na ja, fast alles, alles was geht eben. Kein Pfand, keine Metzgerware, keine Gutscheine, Super-Sonderpreise, Bistro ist auch nicht dabei, aber sonst eigentlich ALLES)

Salat der Woche

- * 700g Spitzkohl
- * 4 Äpfel
- * Radieschen
- * Bärlauch
- * 40g Pinienkerne
- * 300g Joghurt
- * 4 EL Meerrettich
- * 4 EL Zitronensaft
- * Salz & Pfeffer & Olivenöl

Den Spitzkohl putzen, Strunk entfernen & in feine Streifen schneiden.
 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 Den Meerrettich mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz & Pfeffer gut vermischen.
 Die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, erst in dünne Scheiben & dann in Streifen schneiden.
 Joghurtmarinade mit Spitzkohl und Apfelstreifen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Radieschen & Bärlauch verzieren.

Spitzkohl in Rahmsoße

- * 1 Spitzkohl
- * 2 mittelgroße Rote Zwiebeln
- * 200ml Schlagsahne
- * 2 EL Butter
- * 2 TL geschlagene Sahne
- * 2 TL Crème fraîche
- * Pfeffer, Salz, Muskat & etwas Zitronensaft

Die Zwiebeln fein würfeln, mit dem in Streifen geschnittenen Spitzkohl in Butter anschwitzen (nicht braun werden lassen). Mit Sahne aufgießen, Zitronensaft & Gewürze dazugeben. Bei geschlossenem Topf gar ziehen lassen. Vor dem Servieren Crème fraîche & geschlagene Sahne unterheben.

Gelbe Bete mit Radieschen eingelegt

Mengen für 1 Glas:

- * 1 Gelbe Bete
- * 1 Bd Radieschen
- * 3 EL Essig
- * 1,5 TL Salz
- * 250ml Wasser
- * 1 Löffel Honig

Die Gelbe Bete schälen, halbieren & in feine Scheibchen schneiden. Die Radieschen in feine Scheibchen schneiden. Abwechselnd in ein Glas schichten. Das Wasser mit Essig & Salz aufkochen, den Honig einrühren. Heiß über das Gemüse geben, bis keine Luft mehr im Glas ist. Mit einem Schraubdeckel verschließen & für 10 - 15 Minuten auf den Kopf stellen. 4 Wochen ziehen lassen.

Petersilienwurzel-Rahmsuppe

- * 400g Petersilienwurzel
- * 1 Zwiebel
- * Weißwein
- * 0,75 Liter Gemüsebrühe
- * 0,5 Liter Sahne
- * Crème fraîche
- * Zitronensaft
- * Meersalz und Mühlenspeck

Wurzeln schälen & in Scheiben schneiden.
Zwiebel würfeln & mit den Wurzeln andünsten.
Mit Weißwein ablöschen.
Gemüsebrühe & Sahne aufgießen, etwa 30 Minuten köcheln lassen.
Die Suppe dann im Mixer pürieren & durch ein Sieb passieren.
Mit Crème fraîche, Zitronensaft, Meersalz & Mühlenspeck abschmecken.
Vor dem Servieren nochmals mit dem Zauberstab schaumig schlagen.
Die Suppe erhält ihre Bindung durch das Pürieren des Gemüses.
Auf diese Weise können fast alle Sorten von Gemüsesuppen ohne Mehlzugabe hergestellt werden.

Obazda

- * 1 halber Bund Bärlauch
- * 200g Frischkäse
- * 125g Camembert
- * 50g Butter
- * 50g geriebener Käse
- * Salz, Pfeffer & Paprika

Den Bärlauch gründlich waschen, trocken tupfen & fein schneiden. Die weiche Butter schaumig rühren. Frischkäse, Emmentaler, Camembert (vorher zerdrücken) & Bärlauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer & Paprika abschmecken.
Dazu ein lecker Brot...

Orangen-Mascarpone-Creme mit Kiwis

- * 2-3 Orangen
- * 250 g Mascarpone
- * 3-4 EL Rohrohrzucker
- * 3 Kiwis
- * etwas Fruchtsauce Mango
- * 4 EL gehackte Haselnusskerne

Die Orangen auspressen & 100 ml abmessen. Mascarpone mit dem Orangensaft & Zucker glatt rühren.
Kiwis schälen, klein schneiden & mit einem Pürierstab pürieren.
Die Mascarpone-Creme portionsweise durch einen Spritzbeutel auf Dessert-Teller pressen & mit Haselnüssen bestreuen. Die Sauce dazu reichen.

Wichtig: Kiwi-Sauce darf erst kurz vor dem Servieren mit Milchprodukten in Berührung kommen, da sie sonst bitter wird!