

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



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

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

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

## KW 15 | 08.-13.04.2019

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblattsalat grün, Bioland, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Pastinaken, Bioland, Deutschland	0,22 Kg			0,5 Kg	0,5 Kg
Kohlrabi, kbA, Italien	1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk	3 Stk
Strauchtomaten, kbA, Spanien		0,36 Kg	0,4 Kg	0,66 Kg	1 Kg

**Regionale Kiste:** 1 Eichblattsalat, 1 Bd Radieschen, 1 Schlangengurke, 0,65Kg Pastinaken

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	0,54 Kg	0,72 Kg	1,11 Kg	1,12 Kg	2 Kg
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko				1 Stk	1 Stk
Kiwi Hayward, kbA, Italien			10 Stk	10 Stk	10 Stk
Orangen Lane Late, Naturland, Spanien	0,4 Kg	0,8 Kg	0,8 Kg	1 Kg	1,2 Kg

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

### Brote der Woche:



#### Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser,  
Sonnenblumenkerne, Meersalz,  
Roggen-natursauer

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



#### Saaten-Seele

Zutaten: Wasser,  
Roggenflocken,  
Gerstenflocken,  
Weizenschrot, Roggenschrot,  
Hirse, Sonnenblumenkerne,  
Sesam, Leinsamen, Meersalz  
Sauerteig

1000g  
anstatt 5,29 €  
**4,49 €**

### Salat der Woche

- \* 1 Gurke
- \* 1 Bd Radieschen
- \* 300g Tomaten
- \* ein paar Salatblätter
- \* 150g Joghurt
- \* Salz, Pfeffer & Senf

Gurke & Radieschen waschen, putzen & in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen & vierteln.  
Salatblätter waschen, abtropfen & auf Teller oder Schüssel drapieren.  
Joghurt, Salz, Pfeffer & Senf zu einem Dressing verrühren & mit dem Gemüse vermengen.  
Das Ganze auf die Salatblätter verteilen.

---

## KoRa & Pasti in Kokos-Sahne

- \* 4 Kohlrabi
- \* 4 Pastinaken
- \* 1 Bd Lauchzwiebeln
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 300ml Wasser
- \* 200ml Sahne
- \* 180ml Kokosmilch
- \* 2 EL Öl
- \* Salz & Pfeffer

Die Kohlrabi, die Pastinaken & die Zwiebel schälen & würfeln.  
Die Lauchzwiebeln waschen & schneiden.  
Die Zwiebeln & die Lauchzwiebeln in Öl andünsten & das Gemüse dazugeben.  
Dann in dem Wasser köcheln, bis es gar ist, ca. 15 - 20 Minuten.  
Mit Sahne & Kokosmilch verfeinern.  
Zuletzt abschmecken und servieren.

---

## Pastinaken-Apfelsuppe

- \* 500g Pastinaken
- \* 300 g Äpfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 750 ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Sahne
- \* 1 EL Butter
- \* 2 TL Currypulver
- \* 1 TL Kreuzkümmel
- \* 1 TL Koriander
- \* 1/2 TL Kardamom
- \* Kräutersalz, Pfeffer
- \* Schnittlauch, Petersilie

Äpfel schälen & entkernen, Pastinaken schälen & beides in dünne Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel hacken & zusammen mit den Pastinaken & den Äpfeln in der Butter andünsten.  
Die Gewürze & den zerdrückten Knoblauch hinzugeben, 2 Minuten unter ständigem Rühren mitdünsten.  
Langsam die Brühe hinzugießen & alles gut verrühren. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.  
Die Suppe mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben & erhitzen, aber nicht kochen lassen.  
Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch & Petersilie vor dem Servieren über die Suppe streuen.

---

## Indischer Orangenreis

- \* 2 Äpfel
- \* 2 Orangen
- \* 1 Tasse Rosinen
- \* 2 Tassen Reis
- \* 4 Tassen Wasser
- \* 100g Butter
- \* 2 EL Kokosblütenzucker
- \* 1 Zimtstange
- \* ½ Vanilleschote

Die Butter in einem Topf schmelzen. Den gewaschenen Reis, die Zimtstange & Vanille dazugeben & verrühren.  
Das warme Wasser dazu gießen, unter Rühren aufkochen, dann zugedeckt an die Seite stellen.  
Äpfel & Orangen schälen & in Stückchen schneiden.  
Die gewaschenen Rosinen & den Zucker dazu geben & gut mischen.  
Zimtstange & Vanilleschote entfernen.  
In einer Schüssel servieren & nach Belieben mit Orangenstücken verzieren.  
Der Orangenreis kann warm oder kalt gegessen werden.

---

## Ofengemüse

- \* 2 Kohlrabi
- \* 300g Pastinaken
- \* 400g Tomaten
- \* 3 EL Olivenöl
- \* Salz & Pfeffer
- \* etwas Thymian

Gemüse zunächst schälen, bzw. waschen. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Tomaten halbieren. Kohlrabi & Pastinaken in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.  
Das Ganze auf dem mit Öl beträufelten Backblech verteilen. Mit Thymian, Pfeffer & Salz bestreuen & in der Mitte des Backofens ca. 35 Minuten garen.  
Dazu passen Hirse, Reis oder Pasta.