

**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 16 | 15.-20.04.2019

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Knollensellerie, Bioland, Deutschland					0,8 Kg
Porree, Naturland, Deutschland	0,3 Kg	0,3 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,7 Kg
Petersilie kraus, Bioland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Spargel grün, kbA, Italien				1x 500g	1x 500g
Tomate Roma, kbA, Spanien	0,27 kg	0,21 kg	0,85 kg	0,5 kg	0,7 kg

**Regionale Kiste:** 1x Salat Batavia rot, 800g Knollensellerie, 700g Porree, 1 Bd Petersilie kraus

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	1,45 Kg
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland			0,72 Kg	1,2 Kg	1,5 Kg
Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande	0,35 Kg	0,26 Kg	0,75 Kg	0,85 Kg	1 Kg
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1 Stk	1 Stk	2 Stk	3 Stk	3 Stk
Erdbeeren, Naturland, Spanien		1x 250g	1x 250g	1x 250g	2x 250g

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

### Brote der Woche:



#### Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggen-natursauer

500g  
anstatt 3,69 €  
**2,99 €**



#### Saaten-Seele

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

1000g  
anstatt 5,29 €  
**4,49 €**

### Kartoffel - Lauchsuppe

2 Stangen Lauch  
6 mittelgroße Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Brühe  
2 Zweige Thymian  
1 Lorbeerblatt  
2 El Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
4 Scheiben (Toast)Brot  
Olivenöl  
2-3 Zehen Knoblauch

Kartoffel, Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch putzen und kleinschneiden. Knoblauch schälen und feinhacken.  
Zwiebeln, Knoblauch in Öl glasig dünsten. Lauch zugeben, ca 10 min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Anschließend Kartoffeln und Gewürze und Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca 30 min. köcheln lassen.  
Für die Croutons Brot grob würfeln. Knoblauch feinhacken.  
Olivenöl in Pfanne erhitzen, Brot rösten, Knoblauch zugeben kurz mitrösten und salzen. Lorbeerblatt und Thymian aus der Suppe fischen.  
Suppe mit Stabmixer pürieren (optional), mit Pfeffer und Salz abschmecken  
Mit Croutons servieren.

---

## Couscous - Salat

200g (Vollkorn)Couscous  
4 El Olivenöl  
1 Zitrone  
1 Frühlingszwiebel  
1 Paprika  
4 Tomaten  
 $\frac{1}{2}$  Gurke  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
Kerne, Nüsse nach Wahl

Couscous nach Anleitung zubereiten. Gemüse kleinschneiden.  
Zitrone auspressen.  
Nüsse, Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.  
Alles in einer Schüssel vermengen. 2h im Kühlschrank ziehen lassen.

---

## Sellerieschnitzel

1 Sellerieknolle  
Paniermehl  
Panade:  
2 El Kürbiskerne  
2 El Sonnenblumenkerne  
150 ml Wasser  
2 El Mehl  
1 El Speisestärke  
 $\frac{1}{2}$  Tl Backpulver  
1 Tl Majoran  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Sellerie schälen und in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann in Gemüsebrühe für etwa 10 min bissfest kochen.  
Währenddessen die Zutaten für die Panade in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer dickflüssigen Masse pürieren.  
Anschließend in einen tiefen Teller gießen. In einen zweiten Teller das Paniermehl mit einer Prise Salz vermischen.  
Die Selleriescheiben erst in die Panade tunken, dann in Paniermehl wenden  
Passt sehr gut zu Kartoffelbrei und Erbsen- Möhrengemüse.

---

Zutaten für 2 Personen

## Pasta mit grünem Spargel

1 Frühlingszwiebel  
200g Tomaten  
500g grüner Spargel  
2 El (Oliven-)Öl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Tl Balsamico  
Pasta nach Wahl  
Optional: geröstete Pinienkerne

Tomaten blanchieren, häuten und anschließend vierteln.  
Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Spargel ggf. schälen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden.  
Zwiebel und Spargel ca 5 min. in Öl anbraten. Tomaten dazugeben und weiter 15 min köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss mit Balsamico abschmecken.

---

## Erdbeer- Basilikum- Konfitüre

1 kg Erdbeeren  
6 Zweige Basilikum  
4 Limetten  
4 Tl Apfelpektin  
500 g Gelierzucker

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten (außer Basilikum) in einen Topf geben und aufkochen.  
Unter ständigem Umrühren 5 min köcheln lassen.  
Den Topf vom Herd nehmen, den Basilikum feinhacken und unterrühren.  
Die Fruchtmasse in Einmachgläser füllen, für 5 - 10 min. auf den Kopf stellen.

---

## Fruchtsmoothie

1 reife Banane  
1 Mango  
150 g Erdbeeren  
200 ml (Kokos-)Milch bzw. Haferdrink

Früchte in kleine Stücke schneiden und mit der „Milch“ deiner Wahl pürieren.