

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW.17 | 22. - .27.04.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat grün, Bioland, regional			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Möhren, kbA, Italien	0,28 kg	0,4 kg	0,41 kg	0,42 kg	1 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				2 Stk	2 Stk
Radieschen, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Schnittlauch, Demeter, regional		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Paprika gelb, Naturland, Spanien	0,28 kg	0,37 kg	0,45 kg	0,6 kg	0,77 kg

Regionale Kiste: Kopfsalat grün, Schlangengurke, Radieschen, Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,75 kg	0,6 kg	0,5 kg	1,28 kg	2 kg
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland			1 kg	1 kg	1,28 kg
Kiwi Hayward, kbA, Italien			5 Stk	10 Stk	10 Stk
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Saftorangen, kbA, Spanien	0,5 kg	0,5 kg	1 kg	2 kg	2 kg

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

Brote der Woche:



Siegsteigbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550,
Leinsaat, Buchweizen, Grünkern, Soja,
Meersalz, Mohn, Hefe & Sauerteig

500g
anstatt 3,29 €
2,69 €

Saaten- Seele

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

1000g
anstatt 5,29 €
4,49 €

Feiertage / Liefertage

Fast immer wenn Feiertage ins Haus stehen verschieben wir die Touren, so dass alle ihre Kiste bekommen; davon sind dann auch Touren betroffen die nicht direkt mit dem Feiertag zu tun haben. Details stehen stets auf der momoshop-Startseite. Ebenda stünden ggf auch aktuelle Informationen bzgl. der Lieferung, sollte mal was schiefgehen...

Honig- Senfdressing

6 El Olivenöl
2 El Weißweinessig
2 Tl mittelscharfer Senf
1 Tl Honig
Schnittlauch nach belieben
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Schnittlauch kleinschneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu Salat nach Wahl.
Diese Woche bietet sich an: Kopfsalat, 1 Möhre geraspelt, Gurke in Scheiben geschnitten, Radieschen in Scheiben und das Radieschengrün feingehackt oder Paprika in Streifen geschnitten.

Quark mit Radieschen

500 g (Soja)Quark
6-7 Radieschen
2 El Schnittlauch
1 Tl frisch gepresster Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

Radieschen kleinschneiden. Quark mit Radieschen, Schnittlauch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt sehr gut zu Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen.

Möhrensuppe

3 Saftorangen
750g Möhren
2 Zwiebeln
50 g frischer Ingwer
Olivenöl
150- 200 ml Kokosmilch
1/2 - 1 Chilischote
500 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Optional: Sonnenblumenkerne

Möhren in Scheiben schneiden, Ingwer schälen und reiben, Zwiebel würfeln, Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Möhren und Chili zufügen. Nach 2-3 min den geriebenen Ingwer zufügen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse ca 20 min köcheln lassen.
Inzwischen die Orangen auspressen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten.
Die Suppe pürieren, den Saft der Orangen und die Kokosmilch unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sonnenblumenkernen servieren.

Kartoffelgulasch

2 Zwiebeln
Kokosöl
4 Knoblauchzehen
4 gelbe Paprika
1,5 Kilo Kartoffeln
2 El Paprikapulver
4 El Tomatenmark
2 Tl geräuchertes Paprikapulver (optional)
4Tl Majoran
1-2Tl Kümmel
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Tomatencubetti
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Frische Petersilie

Gemüse kleinschneiden. Zwiebeln in Öl andünsten. Nach 3- 4 min. Knoblauch, Kartoffeln und Paprika zugeben.
Anschließend Gewürze und Tomatenmark hinzugeben.
Nach 5 min. das Ganze mit Gemüsebrühe und Tomatenstücken ablöschen.
Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Bananenkuchen

200 g Haferflocken
2 reife Bananen
2 Tl Zimt
1 Tl Backpulver
1 Tl Zitronensaft
1 El (Kokosblüten-)Zucker (optional)
1 Prise Salz
200 ml Pflanzendrink nach Wahl bzw. Milch
2 El Walnüsse

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
Haferflocken in einen Mixer geben, eine Banane in Scheiben geschnitten dazugeben. Danach kommt Backpulver mit Zitronensaft beträufelt hinzu. Zum Schluss Zimt, Pflanzendrin/Milch, Salz und, optional Zucker zufügen Alles im Mixer pürieren.
Kleine Springform (Durchmesser ca 17 cm) öffnen mit Backpapier auslegen, Boden wieder einklinken und das überstehende Backpapier wegschneiden.
Den Teig in die Form gießen und 10 min quellen lassen. Die zweite Banane nun in Scheiben schneiden und auf dem Kuchen verteilen.
Mit Zimt und Zucker bestreuen (Optional)
Kuchen für ca 30- 40 min. in den Ofen bei 200 Grad Umluft.
Den Kuchen nach dem Backen ca 10 min. auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Rand lösen und die Form öffnen Walnüsse hacken und den Kuchen damit bestreuen.

Bananen- Kiwi- Drink

1 Banane
1 Kiwi
500ml Orangensaft (frisch gepresst)

Ab in den Mixer und pürieren. Fertig!
Ergibt 2 Portionen.