

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.18 | 29.04-04.05.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren Deep Purple, Demeter, Deutschland			0,76 kg	0,76 kg	0,91 kg
Paprika grün, Naturland, Spanien			0,34 kg	0,58 kg	0,67 kg
Pak Choi, Demeter, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Strauchtomate, Bioland, Deutschland	0,39 kg	0,39 kg	0,46 kg	0,55 kg	0,55 kg
Spargel weiß/violett, Bioland, Deutschland					450g

Regionale Kiste: Batavia grün, Möhren Deep purple, Pak Choi, Strauchtomate

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 kg	1,01 kg	1,51 kg	1,51 kg
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland	0,5 kg	1 kg	1 kg	1,34 kg	1,34 kg
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Birne Conference, Bioland in Umstellung, Niederlande	0,29 kg	0,29 kg	0,29 kg	1,15 kg	1,15 kg
Pfirsiche gelb, kbA, Spanien					0,67 kg

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Leinsaat, Sesam, Meersalz

1000g
 anstatt 4,99 €
4,19 €



Saatenseele

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

500g
 anstatt 5,29 €
4,49 €

Französische Vinaigrette

1 Schalotte
 2 El Senf mittelscharf
 8 El Olivenöl
 6 El Weißweinessig
 1 Pr. Rohrzucker
 2 TI Kräuter der Provence
 Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
 Optional: Sonnenblumenkerne

Schalotten abziehen und fein würfeln mit Senf, Essig, Öl, Kräuter und Zucker verrühren dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu: Batavia, 2 Tomaten vierteln, eine Möhre geraspelt.

Optional: eine Handvoll Sonnenblumenkerne in Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Frühlingssuppe

8 Stangen weißer Spargel
1 große Möhre (deep purplel)
1 Stange Sellerie
1 große Zwiebel
200 g Broccoli
3 El Liebstöckel (frisch)
1,5 l Gemüsebrühe
1 Bund Bärlauch
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Spargel schälen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Möhre, Sellerie und Zwiebel in Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen teilen, Liebstöckel feinhacken. Alle Zutaten (außer Bärlauch) in einen Topf geben mit Brühe aufgießen und langsam aufkochen. Bei niedriger Hitze ca 20 min köcheln.
Zum Schluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Bärlauch feinhacken.
Suppe mit Bärlauch garniert servieren.

Pak Choi in Kokossoße

1 Pak Choi
1 Zwiebel
2 große Möhre
1 Paprika grün
450 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen
1,5 - 2 El Stärke
Garam Massala
Stück Ingwer
1 El Rohrzucker
1 -2 Tl Sambal olek
60 g Walnüsse
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Sesamöl

Gemüse kleinschneiden, Ingwer reiben. Sesamöl in Pfanne erhitzen, Zwiebeln Möhren, Paprika und Pak Choi anbraten. Nach 2-3 min. Knoblauch und Ingwer zugeben
Mit Garam Massala und Samba Olek würzen.
Kokosmilch mit dem Zucker und der Stärke verrühren, zu dem Gemüse in der Pfanne geben und köcheln lassen, bis es eindickt.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer weiteren Pfanne anrösten.
Dazu passt Reis.
Reis und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Walnüssen bestreuen

Tomatensalsa

8 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 El Tomatenmark
2 Tl Honig/ Agavendicksaft
2 Handvoll Basilikum
Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch würfeln und in Olivenöl kurz andünsten.
Tomatenmark hinzugeben.
Die Tomaten in kleine Stücke schneiden 1/3 davon beiseite legen.
Die übrigen mit der vorher feingehackten Schote (Kerne entfernen und Vorsicht wenn's im Auge juckt...) und dem Honig zusammen ca. 40 min. einkochen, anschließend abkühlen lassen.
Basilikum feinhacken und mit den restlichen Tomaten unter die Masse rühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfel- Birnenmus

Je 500 g Äpfel und Birnen
100 ml Wasser
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Prise Zimt

Äpfel und Birnen entkernen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Wasser, der Zitrone und der Vanilleschote in einen großen Topf geben und aufkochen.
Ca 15 min bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Dann die Äpfel und Birnen pürieren und mit Zimt abschmecken.
Das Mus in sterile Gläserfüllen, zuschrauben und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.
Dazu passen gut süße Waffeln oder herzhafte Reibekuchen..

Fruchtsmoothie

2 Pfirsiche
150 g Honigmelone
1 Banane
4 Blätter Basilikum
2 El Zitronensaft
1 Msp Vanille
2 Tl Mandelmus/Cashewmus
1 Tl Leinsamen
Stilles Wasser nach Bedarf
Optional Eiswürfel

Alle Zutaten in den Mixer geben. Bei Bedarf Wasser zufügen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.
Falls nicht süß genug Holunderblütensirup oder Honig zufügen.
Ergibt 2 Portionen.