

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.19 | 06.-11.05 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Mangold, Demeter, Deutschland			0,5 Kg	0,7 Kg	0,85 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,35 Kg				0,5 Kg
Rettich rot, Bioland, Deutschland				0,45 Kg	0,45 Kg
Stangenbohnen, kbA, Spanien		0,4 kg	0,4 kg	0,5 kg	0,7 kg
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien	0,19 kg	0,45 kg	0,3 kg	0,5 kg	0,6 kg

Regionale Kiste: Eichblatt grün, Mangold, Porree, Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	0,54 Kg	0,72 Kg	1 Kg	1 Kg	1,9 Kg
Wassermelone, kbA, Spanien				1 Stk	1 Stk
Saftorangen, kbA, Spanien	0,5 Kg	1 Kg	1,46 Kg	1,23 Kg	2 Kg
Kiwi, kbA, Italien			0,7 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot

Zutaten: belebtes Wasser,
Roggenschrot grob, Buchweizen,
Meersalz, Roggen natursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkelmehl 1050,
Wasser, Meersalz, Hefe,
Sauerteig

500g
anstatt 4,69 €
4,19 €

Nur im Mai ist der Rettich rot

Schon im alten Ägypten wurde der Rettich als heilkräftige Nahrungspflanze geehrt. Die Erbauer der Pyramiden erhielten Rettich, Zwiebeln und Knoblauch als Nahrung, um gesund genug für die harte Arbeit zu sein. Heute wird der Rettich vorwiegend als Frühlingsgemüse und zusammen mit Bier und Brezeln angeboten.

Jetzt sollte man zugreifen, Rettich versorgt den Körper mit Vitamin C, der Stoffwechsel wird angeregt und die Verdauung kommt in Gang.

Rettich ist ein wahrer Roundhouse Kick, er liefert von allem etwas: Eiweiß, Carotin, einige B-Vitamine, reichlich Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen und Enzyme, vor allem aber ein schwefelhaltiges Öl, das Raphanol, sowie mehrere Senfölglykoside und Bitterstoffe, die eine antibiotische Wirkung haben, gallentreibend sind und in den Atemwegen Schleim lösen. Die rote Variante enthält außerdem einen Farbstoff aus der Gruppe der Anthocyane, der als Lebensmittelfarbe zugelassen ist

Rettichsalat

1 Bund Rettich
1 Zwiebel
3 El Zitronensaft
3 El Leinöl
Meersalz

.Rettich waschen und grob raspeln. Zwiebel würfeln.
Mit Öl, Zitrone und Salz vermengen.
Mindestens 1h im Kühlschrank ziehen lassen.

Mangold mit Polenta

1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
Chiliflocken
700 g Mangold
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
250 g Polenta

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in Öl mit Chiliflocken ca 3 min. glasig dünsten.
Mangold klein schneiden, zunächst nur die Stiele mit in den Topf geben.
Ca 10 min. schmoren lassen.
Anschließend Mangoldblätter zugeben und weiter 5 min. köcheln lassen. Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken. Polenta nach Packungsanleitung zubereiten.
Mangoldgemüse auf Polenta servieren.

Nudelpfanne mediterran

300 g Stangenbohnen
4 Zweige Bohnenkraut
2 Zehen Knoblauch
250 ml Gemüsebrühe
250 g Cherrytomaten
Frische Petersilie und Basilikum
Olivenöl
Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle, Meersalz
400 g Nudeln nach Wahl
Optional: Parmesan

Bohnen waschen, klein schneiden und in Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Bohnenkraut zugeben, ca 10 min bissfest dünsten.
Nudeln kochen.
Knoblauch und Kräuter feinhacken und mit Öl, Zitronensaft vermischen
Tomaten halbieren.
Die Nudeln mit den Bohnen und der Kräuter- Öl- Mischung vermengen und nochmal etwas erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Optional mit Parmesan bestreuen.

Lauch- Kartoffelpuffer

1,2 kg Kartoffeln
250 g Lauch
2 Zwiebeln
Ca 150 g Dinkelmehl
Muskat
Liebstöckel
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln grob raspeln. Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel würfeln.
Mit Mehl und Gewürzen vermengen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer von jeder Seite ca 4 min goldgelb backen.
Dazu passt Apfelmus.

Obstsalat

1 Apfel
200 g Melone
1 Banane
2 Kiwi
60 g Mandelstifte
3 El Zitronensaft
2 El Kokosraspeln
4 El Rosinen

Obst waschen und in Würfel schneiden. Mit Zitrone, Mandeln, Rosinen und Kokosraspeln vermengen.

Bananensofteis

300 g Bananen
30 g Mandelmus
1-2 El Kakaopulver
½ Tl Vanille
2-3 Datteln

Bananen in Scheiben schneiden und einfrieren.
Gefrorene Bananen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Eis verarbeiten.
Ergibt ca 2 Portionen.
