

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



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

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW.20 | 13.-18.05 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot, Demeter, regional				1 St	1 St
Möhren, kbA, Italien	0,44 kg	0,40 kg		0,40 kg	0,70 kg
Chinakohl, kbA, Deutschland			1 St	1 St	1, St
Aubergine, kbA Spanien	0,40 kg	0,3 kg	0,32 kg	0,40 kg	1 kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland			0,40 kg	0,64 kg	1 kg
Mairübchen weiß, Bioland, Deutschland		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd

Regionale Kiste: Eichblatt, rot, Chinakohl, Strauchtomaten, Mairübchen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kba Dom. Republik					1,00 kg
Apfel Golden Delicious, Bioland, Deutschland	0,36 kg	0,36 kg	0,36 kg	1,08 kg	1,08 kg
Aprikosen Mogador, kbA, Italien	0,22 kg	0,30 kg	0,45 kg	0,60 kg	0,75 kg
Nektarinen gelb, kbA, Spanien		0,30 kg	0,45 kg	0,60 kg	0,75 kg
Pfirsiche, gelb kbA; Spanien			0,45 kg	0,60 kg	0,75 kg

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern

Zutaten:

Wasser, Roggen, Weizen, Körnermix,
Cashewkerne, Walnüsse, Hafer,
Haselnüsse, Mandeln, Meersalz

750g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Dinkelmuschel

Zutaten:

Dinkelmehl 1050, Wasser,
Meersalz, Hefe, Sauerteig

500g
anstatt 4,69 €
4,19 €

Salat der Woche

Eichblattsalat
Strauchtomaten
1 Zwiebel rot
3 El Balsamicoessig
4 El Olivenöl
Liebstöckel
Kürbiskerne
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Salat waschen, Tomaten vierteln.
Zwiebel würfeln, Basilikum in Streifen schneiden.
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Marinade mit Zwiebeln, Essig, Öl und Gewürzen anrühren.
Mit den Kürbiskernen über den Salat geben.

Mairübchen- Kartoffelsuppe

500 g Mairübchen
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
Olivenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Frischer Schnittlauch

Mairübchen und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, Zwiebel und Knoblauch andünsten.
Nach 3- 4 min. mit Gemüsebrühe ablöschen.
Für etwa 20- 25 min. köcheln lassen.
Optional die Suppe pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit frischem Schnittlauch servieren.

Gefüllte Auberginen

400 g Linsen (rote oder gelbe)
4 Auberginen
2 Zwiebeln
4 El Tomatenmark
800 ml Tomatenpassata
Etwas Rotwein
Schuss Balsamicoessig
Paprikapulver, Chilipulver
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Linsen nach Packungsanleitung kochen.
Auberginen halbieren und aushöhlen.
Kurz in einer Pfanne von beiden Seiten in etwas Öl anbraten.
Danach in eine Auflaufform legen.
Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Das Fruchtfleisch und die Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Das Tomatenmark zugeben. Mit einem Schluck Rotwein und Essig ablöschen. Anschließend die Tomaten und die Linsen zugeben, mit den Gewürzen abschmecken.
Die Linsenmischung in die Auberginen füllen und etwa 30 min. backen.
Dazu passt der Salat der Woche.

Schnelle Chinakohlpfanne

1 Chinakohl
2 Knoblauchzehen
1 große rote Paprika
1 Zwiebel
Sojasauce
400 g natur- Tofu
Ca 150 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Frische Petersilie
Optional: Cayennepfeffer

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
Mit Sojasauce ablöschen
Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln, Paprika in Ringe schneiden und mit in die Pfanne geben.
Chinakohl in Streifen schneiden und untermischen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Gewürzen abschmecken.
Mit frischer Petersilie bestreut servieren.
Dazu passt Reis, Hirse oder Quinoa.

Milchreis mit gegrilltem Pfirsich

250 g Milchreis
2 El Agavendicksaft/ Honig
1 Tl Kurkuma
1 Tl Zimt
1 - 2 Msp Vanille
1 Pr. Salz
2- 3 Pfirsiche
Mandelblättchen

Milchreis nach Packungsanleitung zubereiten mit den Gewürzen abschmecken.
Pfirsiche achteln und in einer (Grill-)Pfanne erhitzen. Mit etwas Agavendicksaft/ Honig beträufeln.
Mit dem Milchreis anrichten und mit Mandeln bestreuen.
Die Mandeln können je nach Geschmack vorher in einer Pfanne leicht angeröstet werden.

Smoothie mit Aprikose

Frische Minze
150 ml Wasser
250 g Aprikosen
250 ml Orangensaft
Eiswürfel (optional)

Minze mit heißem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen, abgießen und abkühlen lassen.
Aprikosen entsteinen, mit Tee, und Orangensaft pürieren.
Mit Eiswürfel servieren.
Ergibt ca 2 Portionen.
