

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

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)

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.22 | 26.05-01.06. 2019**

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat grün, Demeter regional			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Möhren kbA Italien	0,46 kg	0,46 kg	0,46 kg	0,50 kg	0,90 kg
Spitzkohl, Bioland Deutschland			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Ochsenherztomaten, Biloand, Deutschland		0,40 kg	0,30 kg	0,65 kg	1,00 kg
Zucchini, kbA, Spanien	0,46 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,60 kg	1,00 kg
Schlangengurke, kbA, Spanien				1,00 St	1,00 St

**Regionale Kiste: Kopfsalat grün, Spitzkohl, Ochsenherztomaten**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,75 kg			1,00 kg	1,00 kg
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland				1,00 kg	1,88 kg
Pfirsiche, Demeter, Italien		0,50 kg	0,95 kg	1,00 kg	1,00 kg
OrangenNavelPowell, kbA, Spanien	0,4 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	2,00 kg
Wassermelone, KbA, Spanien			1,00 St	1,00 St	1,00 St

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

**Brote der Woche:**



**Tausendkörner Brot**

Zutaten: 1000g  
Je 50% Roggen und Weizen, anstatt 4,99 €  
Körnermischung (Roggenflocken, SB- **4,19 €**  
Kerne, Kürbiskerne, Buchweizen,  
Hafer, Leinsaat\*, Sesam, Mohn),  
Meersalz, Hefe, Roggennatursauer



**Dinkelmuschel**

Zutaten: 500g  
Dinkel 1050, Wasser, anstatt 4,69 €  
Meersalz **4,19 €**  
Hefe & Sauerteig

**EU-Wahl**

Es gibt erschreckend viele Parallelen zu der Vornationalistischen Ära der 1920er Jahre. Ausdrucksweisen, rassistische und völkische Ideologien, viel zu vieles dass man „doch wohlmal sagen darf“ ist gesellschaftsfähig. Im Land der Dichter und Denker sitzt der Populist im Parlament und der Nationalsozialist in den Startlöchern. Rund um Deutschland brechen die Demokratien zusammen.

**Das ist ein Weckruf. Denk ich an Europa in der Nacht- bin ich um den Schlaf gebracht!**

Leute, geht wählen. Solange es noch möglich ist. Denn jeder Nichtwähler unterstützt den rechten Mob, die Populisten, das braune Gesocks.

## Quinoa Gemüsepfanne

200 g Quinoa  
2 Tl Gemüsebrühe  
2 Paprika  
2 Zucchini  
300 g Tomaten  
2 Zehen Knoblauch  
Kräuter der Provence  
Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
Optional 100 g Cashewkerne

Quinoa in Wasser mit Gemüsebrühe kochen.  
Paprika, Zucchini kleinschneiden, Tomaten vierteln.  
Knoblauch kleinhacken  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zucchini ca 5 min. anbraten,  
Tomaten hinzufügen.  
Danach Knoblauch und Kräuter der Provence zufügen.  
Nach ca 5 min. Quinoa unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Optional: Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und über das Gericht streuen.  
Alternativ zu Quinoa kann man auch jedes andere Getreide nehmen.

---

## Möhren- Nuss- Aufstrich

2 El Olivenöl  
400 g Möhren  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
Etwas Harissa (alternativ Chili oder Pfeffer)  
1-2 Msp Kreuzkümmel  
1 -2 El Zitronensaft  
Handvoll Walnüsse  
Frische Petersilie  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Möhren klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten und die Gemüsebrühe hinzugeben. 5 min. köcheln lassen.  
Knoblauch feinhacken und mit Zitronensaft und mit den Gewürzen vermischen.  
Walnüsse in einer Pfanne anrösten.  
Wenn die Möhren weichgekocht sind, die Brühe abgießen und in eine Schüssel geben.  
Mit den Nüssen und den Gewürzen pürieren. Petersilie feinhacken und unterrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Gläser abfüllen.

---

## Wokgemüse mit Spitzkohl

2 El Öl  
Stück Ingwer  
3-4 Knoblauchzehen  
4 Möhren  
2 Paprika  
1 Spitzkohl  
4 El Sesam  
2 El Sojasauce  
Optional: 1 Chilischote

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer (Optional Chili) darin anbraten.  
Möhren und Paprika kleinschneiden und in den Wok geben.  
Anschließend Spitzkohl in Streifen schneiden und auch in den Wok geben.  
Mit Sojasauce ablöschen und etwas köcheln lassen.  
Sesam in einer Pfanne anrösten.  
Wokgemüse mit Pfeffer, Salz und Sesam abschmecken.  
Dazu passt Reis.

---

## Linsensuppe

2 Zwiebeln  
Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1200 ml Gemüsebrühe  
4- 6 Tomaten  
2 Möhren  
300 g rote Linsen  
1-2 Msp Chilipulver  
1 Tl Garam Masala  
1 Tl Kreuzkümmel  
4 El Tomatenmark  
500 ml Kokosmilch  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel würfeln, Knoblauch feinhacken und in Olivenöl andünsten, Gewürze und Tomatenmark hinzugeben und ca 5 min. garen.  
Tomaten und Möhren würfeln und für weitere 5 min mitgaren, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und dann die Linsen hinzugeben.  
Solange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.  
Zum Schluss die Kokosmilch unterrühren.  
Optional: Die Suppe pürieren.  
Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.

---

## Wassermelonen- Eiscreme

700 g Wassermelone  
1 Limette oder Zitrone  
200 ml Kokosmilch  
Frische Minze

Melone in Stücke schneiden und mindestens für 5 h einfrieren. Anschließend mit der Kokosmilch und dem Saft der Limette pürieren.  
Mit frischer Minze garnieren.

---