

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.23 | 03-08.06. 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Bioland, Deutschland			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Brokkoli, Bioland, Deutschland	0,30 kg	0,35 kg	0,35 kg	0,70 kg	1,00 kg
Spinat, Bioland, Deutschland			0,55 kg	0,75 kg	1,00 kg
Paprika Ramiro kbA, Spanien	0,10 kg	0,20 kg	0,36 kg	0,41 kg	0,60 kg
Fenchel, kbA, Spanien	0,30 kg	0,45 kg	1,00 kg	0,45 kg	0,60 kg

Regionale Kiste: Eissalat, Brokkoli, Spinat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,50 kg	0,50 kg	1,00 kg	1,43 kg
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland		0,40 kg	0,70 kg	1,00 kg	1,00 kg
Nektarinen, Naturland, Spanien	0,30 kg	0,30 kg	0,50 kg	0,70 kg	1,00 kg
Pfirsiche flach, Demeter, Spanienn	0,22 kg	0,30 kg	0,50 kg	0,75 kg	1,00 kg
Aprikosen Ninfa, Naturland, Italien			0,47 kg	0,67 kg	1,00 kg

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

Brote der Woche:



Roggenfein

Zutaten: 1000g
100% Roggen, belebtes Wasser,
Meersalz, Roggennatursauer
anstatt 4,19 €
3,99 €



Wurzel Tomate

Zutaten: 500g
Weizen 1050, Wasser,
getrocknete Tomaten,
Tomatenmark, Meersalz, Hefe
anstatt 2,89 €
1.99 €

Vorsicht Feiertag: Es stehen noch 2 Feiertage vorerst, Pfingstmontag 10. Juni und Himmelfahrt 20. Juni.
Was sich dadurch ändert findet Ihr auf momoshop.de definiert.

Salat der Woche

1 Eissalat
1 Salatgurke
1 Paprika Ramiro
1 Zwiebel
200 g Bulgur
8 El Olivenöl
Saft von einer Zitrone
Frischer Schnittlauch
Frische Petersilie
½ - 1 Tl Harissa
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Bulgur kochen. In der Zeit Salat, Gurke, Zwiebel, Paprika kleinschneiden.
Aus Öl, Zitrone, frischen Kräutern und Gewürzen eine Marinade anrühren.
Bulgur auskühlen lassen und alles miteinander vermengen. Min. 2h kaltstellen,
nochmals abschmecken.

Bratlinge- Brokkoli

500 g Brokkoli
50 g Leinsaat (geschrotet)
4 El Zitronensaft
5 El Hefeflocken
2 Tl Natron
100 g Kichererbsenmehl
100 g Semmelbrösel (oVollkorn)
3 El Apfelessig
Ca 50 g Sesam
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Leinsaat schroten, mit 6- 8 El Wasser vermengen und bis zur Weiterverarbeitung quellen lassen. Den Brokkoli in einem Mixer fein schreddern. Eine Handvoll Petersilie feinhacken und dazugeben. Natron zugeben, mit dem Zitronensaft beträufeln und kurz aufschäumen lassen (mit Natron bleiben die Bratlinge später schön grün☺ der Schritt könnte theoretisch entfallen).
Anschließend Mehl, Brösel, Essig, Hefeflocken und Leinsaat zugeben und zu einem Teig kneten. Ordentlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann Bratlinge formen und in den Sesamkörnern wälzen.
Entweder in einer Pfanne in Öl anbraten, oder bei 180 Grad Umluft für ca 25 min in den Ofen geben.
Passen sehr gut zum Salat der Woche oder zu Reis mit Tomatensoße, kann aber auch als vegetarischer Burgerpattie verwendet werden.

Zitronenfenchel mit Pasta

Olivenöl
2 Fenchelknollen
1 Tl Salz
3 Knoblauchzehen
½ Zitrone
Etwas frischen Thymian
150 g Erbsen
400 g Pasta nach Wahl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Unter/ Oberhitze vorheizen.
Fenchel in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün grob hacken und zur Seite legen. Zitrone in Scheiben schneiden, Knoblauch feinhacken.
Alles zusammen in eine Auflaufform geben mit Olivenöl beträufeln und mit Thymian bestreuen.
Für ca 20 min in den Ofen geben.
In der Zeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und in den letzten 10 min die Erbsen zugeben und mitköcheln lassen. Anschließend Wasser abgießen und die Nudeln mit dem Ofengemüse vermengen. Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Spinat mit Reis

Kokosöl
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1-2 Tl rote Currypaste
200 g Vollkornreis
300 g Kichererbsen (gekocht)
40 g Rosinen
1 Tl Gemüsebrühe
800 g Spinat
2 Handvoll Cashewkerne
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Cashews in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Zwiebel würfeln, Knoblauch feinhacken und in Kokosöl andünsten, das Currypaste zugeben und mit anbraten. Dann den Spinat zugeben und zerfallen lassen.
Anschließend die Kichererbsen, Rosinen und die Gemüsebrühe zugeben mit 100 ml Wasser aufgießen und köcheln lassen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Reis mit Gemüse und Cashewkerne anrichten.

Erfrischender Pfirsicheistee

6- 8 Tl grünen Tee
5 Pfirsiche
3 Zitronen
1-2 El Honig/ Apfeldicksaft
Eiswürfel

Tee aufbrühen, je nach Sorte 3- 7 min ziehen lassen. Danach abkühlen lassen.
Pfirsiche häuten und halbieren. Zitronen auspressen und die Pfirsiche mit dem Saft und Honig pürieren.
Mit Eiswürfeln in eine Karaffe füllen und mit dem Teewasser aufgießen, umrühren, fertig!

Overnight Oats

2 Pfirsiche
2 Nektarinen
2 Trockenpflaumen oder Datteln
100 g Haferflocken
2 El Chiasamen
Pr. Meersalz
350 ml (Mandel-)Milch

Obst zu einem feinen Mus pürieren und kaltstellen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und zum quellen min.2 h kaltstellen (am besten „overnight“ ☺)
Nun abwechselnd die Haferflockenmasse und das Fruchtpüree in kleinen Schüsseln schichten.
Zum toppen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt...Von frischem Obst, Nüsse, Kakaopulver, Kokosflocken, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Leinsaat, Zimt, Vanille bis.....
