

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.24 | 10-15.06. 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Möhren, Naturland, Spanien				0,45 kg	1,00 kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	0,22 kg	0,30 kg	0,40 kg	0,85 kg	1,00 kg
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Avokados, kbA, Spanien	0,20 kg	0,20 kg	0,30 kg	0,50 kg	0,63 kg

Regionale Kiste: Batavia rot, Strauchtomaten, Blumenkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,80 kg	1,00 kg	1,60 kg
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	0,55 kg	0,38 kg	0,70 kg	1,48 kg	2,00 kg
OrangenNavelPowell, kbA, Spanien	0,40 kg	0,40 kg	0,70 kg	1,00 kg	2,00 kg
Birne Conference, kbA, Niederlande			0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg
Wassermelone, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: 500g
Dinkel, belebtes Wasser,
Sonnenblumenkerne,
Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe,
Chiasamen, Dinkelsauer
anstatt 3,99 €
3,49 €



Wurzel Tomate

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

Salat der Woche

Batavia
2 Tomaten
2 Möhren
1 Avocado
3-4 El Olivenöl
2-3 El Apfelessig
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
Handvoll Sonnenblumenkerne,
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Salat waschen, in kleine Stücke „rupfen“, Tomaten vierteln, Möhre grob raspeln.

Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Öl, Essig, feingehackter Knoblauch und Saft der Zitrone zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing über den Salat geben.

Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Möhrensalat mit Erdnussmus

400 g Möhren
2 Bundzwiebeln
1 Knoblauchzehe
70 g Erdnussmus
80 ml Gemüsebrühe
1 ½ El Zitronensaft
1 Tl Sambal oelek
Meersalz
Kürbiskerne (angeröstet)

Bundzwiebel in feine Ringeschneiden, Möhren grob raspeln, Knoblauch feinhacken. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Sambal und Erdnussmus mit einem Schneebesen verrühren
Knoblauch, Zwiebel, Möhren mit dem Dressing vermengen, mit Salz abschmecken und den Kürbiskernen bestreuen.

Gerösteter Blumenkohl

3-4 El Kokosöl
2 Tl Currypulver
½ Tl Kreuzkümmel
½ Tl Senfsaat
½ Tl Koriandersamen (gemahlen)
1/2 Tl Kurkuma
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle
800g Blumenkohl
2 Zwiebeln
Gomasio
Vollkornreis

Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen und mit den Gewürzen verrühren.
Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebeln in Ringe schneiden und beides mit dem Kokosöl vermengen
Auf einem Backblech verteilen und ca 30 min. auf mittlerer Schiene backen. Nach 15 min. wenden.
Mit Reis servieren und mit Gomasio bestreuen

Bohnen- Tomaten- Pasta

500 g Tomaten
500 g grüne Bohnen
4 El gehackte Mandeln
1 Bund Petersilie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
500 g Vollkornnudeln nach Wahl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
Zwiebel würfeln, Knoblauch feinhacken, Tomaten vierteln, Bohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch 2 min. darin andünsten, Tomaten hinzugeben, 3 min. mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Bohnen in Salzwasser garen (ca 10 min.) und mit in die Pfanne geben.
Pasta nach Packungsanleitung kochen. Petersilie feinhacken.
Pasta mit den Tomaten und Bohnen vermengen, mit gehackten Mandeln und Petersilie bestreut servieren.

Avocadomousse

1 Banane (vollreif)
4 El Kakopulver
4 Datteln
1 reife Avocado

Banane in Stücke schneiden, Avocado halbieren und den Stein herausnehmen und schälen, dann in Stücke schneiden. Die Datteln entsteinen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine cremige Mousse entsteht. Falls der Mixer nicht so leistungsstark ist, hilft es die Datteln vorher in Wasser einzuweichen.
Die Mousse in Schälchen füllen und bis zum Verzehr kalt stellen.

Orangensmoothie

2 Bananen (in Stücke schneiden und einfrieren)
2 Orangen
2 Datteln
1 Birne
300 ml Wasser

Banane kurz antauen lassen, in einen Mixer geben. Orangen und Birne in grobe Stücke schneiden, Datteln entsteinen, kleinschneiden und alles zu den Bananen geben.
Wasser hinzufügen und mixen.