

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.25 | 17-22.06. 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Staudensellerie, Bioland, regional			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Chinakohl, Bioland, Deutschland				1,00 St	1,00 St
Paprika rot, kbA, Spanien	0,24 kg	0,24 kg	0,45 kg	0,25 kg	0,88 kg
Lauchzwiebeln, Demeter, regional		1,00 Bd		1,00 Bd	1,00 Bd
Aubergine Graffiti, kbA, Spanien	0,24 kg	0,24 kg	0,57 kg	0,53 kg	0,75 kg

Regionale Kiste: Kopfsalat, Staudensellerie, Chinakohl, Lauchzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane kbA, Dom. Rep	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	1,00 kg	2,00 kg
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland			0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg
Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Italien			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Pfirsiche weiß flach, Demeter, Italien	0,31 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,67 kg	1,00 kg
Nektarinen, Demeter, Spanien		0,43 kg	0,43 kg	0,70 kg	1,00 kg

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

Brote der Woche:



RoggenGrobExtra

Zutaten: belebtes Wasser, 100%
Roggenschrot grob, Meersalz,
Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander,
Kümmel), Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,20 €



Wurzel Tomate

Zutaten:
Weizen 1050, Wasser,
getrocknete Tomaten,
Tomatenmark, Meersalz,
Hefe

500g
anstatt 2,89 €
1.99 €

Salat der Woche

1 Chinakohl
1 Apfel
4 El Sonnenblumenkerne
1 Tl Senf
3 El Zitronensaft
1 Tl Agavendicksaft
2 El Leinöl
4 El (Soja)Joghurt
Meersalz

Chinakohl in feine Streifen schneiden, Apfel reiben.
Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Agavendicksaft, Öl, Joghurt und Salz
miteinander verrühren.
Mit Kohl und Apfel mischen.
Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Sellerie- Tomatensuppe

4 Bundzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg Tomaten
1 Staudensellerie
800 ml Gemüsebrühe
1 El Agavendicksaft
2 El Balsamico
1 Tl Sojasauce
4- 5 El Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
Schuss Rotwein/ 50 ml Gemüsebrühe
1 Tl Kräuter der Provence
1 El Paprikapulver
Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Bundzwiebel in feine Ringeschneiden, Knoblauch feinhacken. Sellerie kleinschneiden, die Tomaten achteln.
Olivenöl in einem Topf erhitzen Zwiebel und Knoblauch anbraten und mit Balsamico ablöschen. Tomatenmark darin anrösten. Dann Tomaten und Sellerie zugeben und kräftig anbraten. Mit ein wenig Agavendicksaft karamellisieren lassen.
Das Ganze mit einem Schuss Rotwein bzw. Brühe ablöschen, mit der restlichen Brühe aufkochen lassen. Lorbeer und Rosmarin in die Suppe geben und anschließend bei mittlerer Hitze 15- 20 min köcheln lassen.
Rosmarinweig und Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence und Sojasauce abschmecken.

Ratatouille

2 Auberginen
2 Zwiebeln
1 Zucchini
2 rote Paprika
3-4 Knoblauchzehen
Olivenöl
3 Zweige Thymian
½ Bund Basilikum
600 g Tomaten
2 El Balsamico
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1,2 kg Kartoffeln

Gemüse in Stücke schneiden, Knoblauch feinhacken und Zwiebel würfeln
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca 5 min anrösten.
Aus der Pfanne nehmen und auf Seite stellen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anbraten.
Die Kräuter zusammen mit dem Gemüse, den Tomaten, Balsamico, Salz und Pfeffer in den Topf geben und ca 30 min, bei niedriger Hitze schmoren lassen.
Mit Salzkartoffeln servieren.

Asia Pfanne mit Chinakohl

1 Chinakohl
4 Bundzwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
2 Möhren
400 g Pilze
1 El Sojasauce
1 Bund Koriander oder Petersilie
Chilipulver (optional)
Kokosöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Vollkornreis

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer klein hacken und in Öl anbraten
Chinakohl, Möhren in feine Streifen, Pilze in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.
Ein paar min. anbraten und dann mit Sojasauce ablöschen.
Ca 5 min weiter köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Die Asia Pfanne mit Koriander/Petersilie bestreuen und mit Vollkornreis servieren. .

Smoothie mit Melone

½ Honigmelone
1 Zitrone
1 El frische Minze
600 ml Wasser

Melone in kleine Stücke schneiden, Zitrone auspressen, Minze hacken.
Zusammen mit Wasser in einen Mixer geben und pürieren.
Wer es süßer möchte kann noch Honig/ Apfeldicksaft zugeben

Pfirsich- Vanilleeis

400 g (Soja)Joghurt
3 Pfirsiche
100 g Himbeeren
Optional: Apfeldicksaft oder Datteln
Msp Vanille

Joghurt mit Vanille vermischen. Optional mit Datteln (püriert) oder Dicksaft süßen.
Himbeeren in einem Topf mit etwas Wasser erwärmen, Pfirsiche pürieren
Nun abwechselnd Joghurt, Himbeeren, Pfirsiche in Stieleisförmchen schichten und min. für 5h ins Eisfach stellen.

