

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.32 | 04.-10.08.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mini-Gurken, Demeter, regional				0,5 Kg	0,8 Kg
Möhren, Demeter, Deutschland	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,53 Kg	1 Kg
RomaTomaten, Bioland, Deutschland	0,3 Kg	0,44 Kg	0,54 Kg	0,8 Kg	1,2 Kg
Radieschen, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			0,84 Kg	0,95 Kg	0,95 Kg
Marokkanische Minze, Bioland, Deutschland		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd

Regionale Kiste: Möhren, RomaTomaten, Radieschen, Kürbis, Minze

Zusatzangebote: Johannisbeeren Rot regional letzte Chance 500g € 3,99 (No.3459)

Heidelbeeren im 1kg- Korb, kbA Deutschland 11,99€ (No.3454)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik					1 Kg
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	0,36 Kg	0,9 Kg	0,9 Kg	0,9 Kg	1,27 Kg
Zwetschgen, Demeter, Deutschland	0,3 Kg	0,5 Kg	0,8 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland			250g	250g	250g
Trauben Black Magic, kbA, Italien				0,83 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



HaselnussBrot†

Zutaten: 500g
100% Roggen, belebtes Wasser, anstatt 3,69 €
Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, **2,99 €**
Roggennatursauer



Französisches Landbrot

Zutaten: 750g
Weizen1050, Wasser, anstatt 5,29 €
Roggen1150, Meersalz, Hefe, **4,69 €**
Sauerteig

Tomaten-Gurken-Salat

500 g Tomaten
2 Minigurken
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Zehe Knoblauch
4 El Olivenöl
2 El Zitronensaft
1 El Balsamico
Meersalz, Mühlenspeck

Tomaten vierteln, Gurke in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kräuter feinhacken, den Knoblauch kleinschneiden und dazugeben. Essig, Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Bauernpfanne mit Radieschen

1,2 kg Kartoffeln
1 Bund Radieschen
5 Tomaten
2 Champignon
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Paprika
2 Möhren
2 El Erbsen
Cayennepfeffer
2 El Schnittlauch
1 Tl Paprikapulver
Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca 15 min kochen.
Radieschen, Champignon, Möhren ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, Paprika in Ringe, Zwiebeln und Schnittlauch in Röllchen schneiden.
Champignon in Olivenöl scharf anbraten, dann die Tomaten, Möhren, Zwiebeln und Paprika hinzugeben ca 5 min mitdünsten, mit 100 ml Wasser ablöschen
Für 5 min köcheln lassen, dann die Erbsen zugeben.
Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
In einer zweiten Pfanne Die Kartoffeln in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Zum Schluss das Gemüse zu den Kartoffeln geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kürbis- Kichererbsen- Curry

1 Zwiebel
Kokosöl
3 Knoblauchzehen
500 g Kürbis
300 g Kichererbsen (gekocht)
1 kleines Stück Ingwer
150 g Spinat
400 ml Kokosmilch
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
2- 3 Tl Currypulver
200 g Vollkornreis
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel würfeln, Kürbis ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen in Kokosöl ca 3 min. anbraten. Dann Knoblauch und Ingwer fein hacken, mit dem Currypulver zusammen in die Pfanne geben und für 1- 2 min anschwitzen.
Kokosmilch hinzufügen und 10 min köcheln lassen. Spinat und Kichererbsen zugeben und weitere 5 min. köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
Sollte das Curry zu dickflüssig sein etwas Wasserzugabe.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Curryketchup mit Kürbis

2 Zwiebeln
220 g Kürbis
6 Datteln
Olivenöl
350 ml passierte Tomaten
350 ml kaltes Wasser
1 Tl Currypulver
1 El weißer Balsamico
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel würfeln, Kürbis in kleine Stücke schneiden und zusammen in Olivenöl andünsten.
Dann die Datteln kleinschneiden und mit den Tomaten mit in die Pfanne geben., 100 ml Wasser, Currypulver und Essig hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca 15 min. köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.
Anschließend mit 200- 250 ml Wasser pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen, dann in eine heiß ausgespülte Glasflasche füllen und für ca 10 min. auf den Kopf stellen.
Der Ketchup ist so mehrere Wochen haltbar. Nach Anbrechen der Flasche muss sie im Kühlschrank gelagert werden.

Apfel-Banane-Trauben-Smoothie

2 Bananen
2 Äpfel
1 Zitrone (ausgepresst)
150 g Trauben
300 ml Orangensaft

Früchte waschen, kleinschneiden und mit Orangensaft und Zitronensaft in den Mixer geben.
Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist etwas mehr Orangensaft oder Wasser zugeben.
Gut gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren

Heidelbeerlimo

250 g Heidelbeeren
Handvoll Minze
2-3 Zitronen (100 ml Saft)
Wasser
Agavendicksaft/ Honig

Heidelbeeren, Minze, Zitronensaft und ca 300 ml Wasser pürieren.
Durch ein Sieb drücken, bis die Flüssigkeit komplett ausgepresst ist
Den Saft nach Geschmack mit Wasser auffüllen. Mit Honig oder Agavendicksaft nach Bedarf süßen.
Mit Zitronenscheiben und Minze garniert servieren.
Die Heidelbeermasse aus dem Sieb morgens einfach mit ins Müsli mischen 😊