

**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)



**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.37 | 09.-14.09.2019**

<b>Gemüse:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Kopfsalat grün/rot, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Mangold bunt, Demeter, regional	0,33 Kg	0,5 Kg		0,4 Kg	1 Kg
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1 Kg	1 Kg	1 Kg	1,2 Kg
Blumenkohl, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Cocktailtomaten, Bioland, Deutschland	0,15 Kg		0,28 Kg	0,25 Kg	0,5 Kg
Knollensellerie m. Grün, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk

**Regionale Kiste: Kopfsalat rot/ grün, Mangold bunt, Kürbis Hokkaido, Blumenkohl**

<b>Obst:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1,5 Kg
Apfel Elstar, kbA in Umstellung, regional	0,36 Kg	0,57 Kg	0,85 Kg	1 Kg	1 Kg
Birne Conference, Demeter, regional	0,33 Kg	0,53 Kg	0,6 Kg	0,64 Kg	1 Kg
Pflaumen Rot Laetitia, Demeter, Spanien				1 Kg	1 Kg
Trauben Red Globe, kbA, Italien			1 Kg	1 Kg	1,44 Kg

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

**Brote der Woche:**



**TausendKörnerBrot**

Zutaten: belebtes Wasser, 50%  
Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken,  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,  
Buchweizen,  
Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn,  
Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



**Schweizer Ruchlaib**

Zutaten: Ruchmehl,  
Roggenmehl, Wasser,  
Meersalz, Sauerteig, Hefe

500g  
anstatt 4,29 €  
**3,89 €**

**Salat der Woche**

1 Kopfsalat rot7 grün  
10 Cocktailtomaten  
½ Salatgurke  
Kürbiskerne (geröstet)  
3 El Rotweinessig  
5 El Olivenöl  
1 Tl Senf  
1 Tl Honig/ Agavendicksaft  
1 Knoblauchzehe  
Je 2 Stängel Oregano und Basilikum  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und in mundgerechte Stücke „rupfen“, Tomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden.  
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.  
Essig, Öl, Senf und Honig/ Agavendicksaft verrühren. Knoblauch und Kräuter fein hacken und unter die Soße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Dressing über den Salat geben und mit Kürbiskernen bestreuen.

## Linsen mit Mangold

180 g gelbe Linsen  
500 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
1 cm Ingwer  
1 rote Zwiebel  
1-2 Tl Currypulver  
 $\frac{1}{2}$  Tl Kurkumapulver  
350 ml Wasser  
400 ml Kokosmilch  
3 El Zitronensaft  
3 El Sojasauce  
Chilipulver nach Belieben  
Kokosöl  
Meersalz  
Mühlenspeck  
Frischer Koriander  
200 g Vollkornreis

Reis wie gewohnt zubereiten.

Linsen in einem Sieb waschen. Mangold in 0,5 cm große Stücke schneiden, Blätter und Stiele getrennt voneinander aufbewahren.

Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch feinhacken, Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben, für 1 min anbraten. Die Linsen hinzugeben und mit Wasser und Kokosmilch aufgießen. Für 10 min köcheln lassen, dann die Mangoldstiele hinzugeben, dann nach weiteren 5 min die Blätter. Abschließend mit Zitronensaft, Chilipulver, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Koriander bestreuen und mit Reis servieren.

---

## Gerösteter Blumenkohlsalat

1 Blumenkohl  
1 El Tahin  
4 El Olivenöl  
1 Tl Kurkuma  
1 Tl Paprikapulver  
1 Knoblauchzehe  
 $\frac{1}{2}$  Tl Chilipulver  
250 g Kichererbsen(gekocht)  
1 Zitrone  
1 Zwiebel  
Je  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch/ Petersilie  
Meersalz  
Mühlenspeck

Blumenkohl in kleine Röschen brechen und waschen.

Aus Tahin, 2 El Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, Chilipulver und fein gehackter Knoblauchzehe eine Paste zubereiten und über den Blumenkohl geben.

Den Blumenkohl für 20 min bei 200 Grad in den Ofen geben

Anschließend auskühlen lassen.

Dann die Kräuter fein hacken, die Zwiebel würfeln und mit den gekochten Kichererbsen zum Blumenkohl geben.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Hummus mit Kürbis

350 g Kürbis  
250 g Kichererbsen (gekocht)  
3 El Tahin  
2 Knoblauchzehen  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
5 El Wasser  
 $\frac{1}{2}$  Tl Meersalz  
 $\frac{1}{4}$  Tl Kreuzkümmel  
 $\frac{1}{2}$  Tl Paprikapulver (geräuchert)  
3 El Kürbiskerne geröstet  
1 Tl Sesam

Kürbis entkernen und in Würfel schneiden und für 10 min dämpfen.

Kürbis, Kichererbsen zusammen mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Wasser und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben.

Mit gerösteten Kürbiskernen und Sesam dekorieren.

Luftdicht verschlossen hält sich der Hummus ca 1 Woche im Kühlschrank.

Schmeckt gut als Brotaufstrich, als Dip zu Gemüsebratlingen, Falafel oder

Rohkost- Sticks.

---

## Pflaumen- Bananeneis am Stiel

200g Pflaumen  
200 g Banane  
 $\frac{1}{2}$  Tasse Nüsse nach Wahl  
(oder etwas mehr Banane nehmen, falls Nüsse nicht erwünscht sind)  
300 ml Wasser  
 $\frac{1}{2}$  Tl Zimt  
Optional Honig/ Ahornsirup falls nicht süß genug  
Eis am Stiel Formen

Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren. Falls es nicht süß genug sein sollte etwas Honig o.ä. hinzugeben.

Die Mischung in die Förmchen schütten, Deckel drauf und Stäbchen hineinstecken.

In den Gefrierschrank stellen, am besten über Nacht, mindestens für 4 h.