

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.38 | 16.-21.09.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,35 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	1 Kg
Pastinaken, Demeter, Deutschland	0,34 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Chinakohl, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Paprika Rot, kbA, Spanien		0,3 Kg	0,32 Kg	0,32 Kg	0,46 Kg

Regionale Kiste: Salat Endivie, Möhren, Pastinaken, Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				0,5 Kg	1 Kg
Apfel Gala, Demeter, regional	0,3 Kg	0,3 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,87 Kg
Birne Hortensia, Demeter, Deutschland	0,3 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Zwetschgen, Demeter, Deutschland		0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Trauben gelb Muscat, Demeter, Deutschland			0,57 Kg	0,9 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



DinkelSiebenKorn

Zutaten:

Dinkel, belebtes Wasser, Hafer,
Buchweizen, Grünkern, Leinsaat,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Sesam,
Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Schweizer Ruchlaib

Zutaten:

Ruchmehl, Roggenmehl,
Wasser, Meersalz,
Sauerteig, Hefe

500g
anstatt 4,29 €
3,89 €

Salat der Woche

1 Endiviensalat
4 El Walnussöl
4 El Himbeeressig
2 El Orangensaft
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 Tl Senf
1 Tl Agavendicksaft
Handvoll Walnüsse und Trauben
Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und in feine Streifen schneiden.
Für das Dressing Öl, Essig, Orangensaft, Senf, Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zwiebel fein würfeln, Petersilie fein hacken und mit dem Dressing vermischen.
Walnüsse in einer Pfanne anrösten.
Dressing über den Salat geben und mit Nüssen und Trauben dekorieren.

Pastinakensuppe

300 g Pastinaken
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeffer

Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln.
Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln ca 2 min. anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen.
Anschließend Suppe cremig pürieren, Kokosmilch zugeben und 5 min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Möhren- Bratlinge mit Gurkensalat

200 g Hirse
4 Möhren
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
5 El Haferflocken
1 Zwiebel
Je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch/ Petersilie
Bratöl
Meersalz
Mühlenspeffer
1 Salatgurke
5 El Olivenöl
3 El Zitronensaft
Frische Kresse

Hirse nach Packungsanleitung kochen, auskühlen lassen. Möhren waschen, fein raspeln und in eine Schüssel geben.
Zwiebel fein hacken und mit der Hirse und den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen und für 10 min. quellen lassen.
Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit feuchten Händen die Masse zu flachen runden Bratlingen formen und in Öl ausbacken. Sollte die Masse zu klebrig sein noch ein paar Haferflocken zugeben.
Für den Gurkensalat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Zitronensaft und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und über die Gurken geben. Mit Kresse garnieren.
Etwas ziehen lassen und gegebenenfalls nochmal nachwürzen.

Kartoffel- Gulasch mit Paprika

2 Zwiebeln
Bratöl
3-4 Knoblauchzehen
1,5 kg Kartoffeln
4 Paprika
4 El Tomatenmark
2 El Paprikapulver, edelsüß
2 El Paprikapulver, geräuchert
4 Tl Majoran
2 Tl Kümmel
500 ml Gemüsebrühe
500 g stückige Tomaten aus der Dose
1 Bund Petersilie
Meersalz
Mühlenspeffer

Paprika in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten. Anschließend Paprika und Kartoffeln in den Topf geben und kurz anbraten. Dann Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze zugeben, Nach 3- 4 min. mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca 20 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann die Tomaten zugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Birne- Bananen- Smoothie

$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 reife Birnen
1 große Banane

Zitrone auspressen, Birne und Banane in Stücke schneiden
Obststücke mit 2 El Zitronensaft in einen Mixbehälter geben und pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.
Optional mit Eiswürfel servieren.

Tipp: Auf dem Smoothie schmeckt ein Klecks geschlagene Sahne mit Schokoraseln sehr lecker.