

**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)



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://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.39 | 23.-28.09.2019**

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Porree, Bioland, Deutschland		0,3 Kg	0,33 Kg	0,5 Kg	0,8 Kg
Zucchini, Demeter, regional	0,33 Kg		0,4 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg
Champignons, Bioland, Deutschland			0,4 Kg	0,45 Kg	0,6 Kg
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	2 Stk	2 Stk
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk	3 Stk

**Regionale Kiste: Porree, Zucchini, Kohlrabi, Zuckermais**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1,38 Kg
Apfel Delbar Estivale, Demeter in Umstellung, regional	0,5 Kg	0,33 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Birne Concorde, Demeter, regional			0,42 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien			0,45 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Trauben weiß Fanny, Demeter, Deutschland		0,5 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg	1 Kg

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

**Brote der Woche:**



**KümmelKorn**

Zutaten:  
belebtes Wasser, 80% Roggen, 20% Weizen 550, Kümmel, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750g  
anstatt 4,19 €  
**3,99 €**



**Schweizer Ruchlaib**

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

500g  
anstatt 4,29 €  
**3,89 €**

**Salat der Woche**

400 g Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
2 El Pinienkerne  
2 El Rosinen  
2 El frische Minze  
2 El Zitronensaft  
Olivenöl  
Meersalz,  
Mühlenpfeffer

Zucchini in ca 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl goldbraun braten, damit das Öl den Geschmack annimmt. Anschließend den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und die Zucchinis Scheiben in der Pfanne anbraten. Rosinen und Pinienkerne kurz mit dazugeben. Alles in eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kann lauwarm serviert werden oder im Kühlschrank ca 2 h ziehen lassen, dann intensiviert sich der Geschmack.

## Kohlrabisuppe

700 g Kohlrabi  
350 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Bund Dill  
50 ml Weißwein  
700 ml Gemüsebrühe  
150 ml (Hafer-)Sahne  
1 Prise Muskatnuss  
15- 20 g Hefeflocken  
1-2 El Zitronensaft  
Olivenöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln.  
Zwiebel würfeln, Kartoffeln und Kohlrabi ebenfalls in Würfel schneiden.  
Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen. Kohlrabi und Kartoffeln hinzugeben und kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und 20- 25 min. köcheln lassen.  
Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken abschmecken. Die Hefeflocken können auch durch ca 100 g mehr Kartoffeln ersetzt werden.  
Dill feinhacken und in die Suppe geben, mit Zitronensaft verfeinern.  
Optional kann die Suppe auch püriert werden.

---

## Knoblauch- Champignons

500 g Champignons  
1 El Öl  
3 El Balsamicoessig  
2 El Sojasauce  
3-4 Knoblauchzehen  
 $\frac{1}{2}$  Tl Thymian  
 $\frac{1}{2}$  Tl Paprikapulver, scharf  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
Frische Petersilie oder Schnittlauch

Champignons putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder im Ganzen lassen.  
Öl mit Balsamico, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch fein hacken und dazugeben.  
Die Marinade mit den Champignons vermengen und in eine große Auflaufform geben, sie sollten am besten nebeneinander liegen.  
Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca 25 min. backen.  
Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

---

## Lauch- Curry

2 Zwiebeln  
1 große Stange Lauch  
3 Kartoffeln  
100 g Tomaten  
3 Knoblauchzehen  
400 ml Kokosmilch  
1 El Currypaste  
2 El Sojasauce  
Kokosöl  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

Lauch waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln.  
Lauch und Zwiebeln in Kokosöl anbraten, nach 2- 3 min. den Knoblauch zugeben.  
Kartoffeln in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.  
Anschließend kommen die Tomaten geviertelt mit dazu.  
Dann die Currypaste unterrühren und mit Kokosmilch und 100 ml Wasser auffüllen.  
Das Ganze etwa 15 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.  
Die Sojasauce zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser zugeben.  
Mit Vollkornreis servieren.4

---

## Zucchini- Brownies (glutenfrei)

300 g Zucchini  
70 g Mandelmehl  
90 g Kokosmehl  
50 g Backkakao  
80 g Datteln  
40 gemahlene Haselnüsse  
1 Tl Backpulver  
1 Pr. Salz  
1 Pck. Vanillezucker  
60 g Agavendicksaft  
2 El Mandelmus  
200 ml Mandelmilch  
4 El Kokosöl

Zucchini sehr fein reiben. Datteln in kleine Stücke schneiden und in etwas Mandelmilch einweichen lassen, anschließend pürieren. Zucchini- Masse mit der Dattelpaste und Haselnüssen vermengen.  
Nun beide Mehlsorten miteinander vermischen, anschließend Backpulver, Salz, Kakao und Vanillezucker zugeben.  
Kokosöl erwärmen und zusammen mit der Mandelmilch sowie der Zucchini- Dattel- Paste, dem Mandelmus und dem Agavendicksaft zum Mehl dazugeben.  
Mit einem Handrührgerät mixen.  
Die Masse in eine mit Kokosöl eingefetteten Auflaufform geben und bei 175 Grad Ober- und Unterhitze ca 60 min backen.  
Vorm dem anschneiden abkühlen lassen. Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.