

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

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.40 | 30.09.-05.10.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat Rot, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren, Bioland, Deutschland	0,27 Kg	0,57 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland		0,55 Kg	0,55 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Cocktailtomaten, Bioland, Deutschland			0,4 Kg	0,53 Kg	0,53 Kg
Paprika Gelb, Bioland, Deutschland				0,35 Kg	0,7 Kg

Regionale Kiste: Kopfsalat rot, Möhren, Kürbis Hokkaido, gelbe Bete, Cocktailtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Pinova, Demeter in Umstellung, regional	0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg	1 Kg	1 Kg
Birne Conference, Naturland, Deutschland	0,24 Kg	0,45 Kg	0,65 Kg	0,9 Kg	1 Kg
Trauben Crimson kernlos, kbA, Italien			0,64 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Pflaumen Angeleno, Demeter, Spanien		0,37 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:



RoggenSonnenblume

Zutaten:
100% Roggen, belebtes Wasser,
Sonnenblumenkerne, Meersalz,
Roggennatursauer

1000 g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Sonnenblumen-Laib

Zutaten:
Roggen, Weizen, Wasser,
Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Meersalz,
Sauerteig

500 g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

1 Kopfsalat
2 Möhre
Handvoll Cocktailtomaten
2 El Weißweinessig
6 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe, 1 Tl Senf
Meersalz, Mühlenpfeffer
Handvoll Sonnenblumenkerne

Salat waschen, in mundgerechte Stücke „rupfen“, Möhren raspeln, Tomaten halbieren.
Knoblauch fein hacken und mit Essig Öl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dressing und Kerne über den Salat geben.
Optional dazu Bruschetta (siehe nachfolgendes Rezept)

Bruschetta mit Tomaten (brus'keta)

400 g Tomaten

1 Baguette

Handvoll frisches Basilikum

Handvoll frischer Oregano

2 Knoblauchzehen

1 Tl Weißweinessig

Olivenöl

Meersalz

Mühlenspeffer

Tomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Oregano und Basilikum klein hacken, 1 Knoblauchzehe fein hacken und dazugeben. Mit 2 El Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot von beiden Seiten kross anbraten. 1 Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben damit auf der oberen Seite einreiben. Anschließend die Tomatenmasse darauf verteilen und mit Salat servieren.

Möhrensalat mit Apfel und Ingwer

600 g Möhren

2 Äpfel

1 Stück Ingwer

4 El Orangensaft

3 El Zitronensaft

2 El Leinöl

1 El Honig/ Agavendicksaft

Meersalz

Mühlenspeffer

Karotten und Äpfel raspeln. Ingwer schälen und fein hacken und mit den Möhren und Äpfeln in eine Schüssel geben. Für das Dressing Orangensaft, Zitronensaft, Öl, Honig, Pfeffer und Salz verrühren und mit in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und für mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Danach nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gelbe Bete- Suppe mit Kürbis

400 g gelbe Bete

700 g Kürbis

1 Tl Zimt

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

15 g frischer Ingwer

1-1/2 Tl Kreuzkümmel

1-2 Tl Kurkuma

400 ml Kokosmilch

750 ml Gemüsebrühe

Olivenöl

Handvoll Kürbiskerne (geröstet)

Meersalz

Mühlenspeffer

Gelbe Bete schälen, vierteln, Kürbis in Spalten schneiden. (schälen ist bei Hokkaido nicht nötig).

Beides auf einem Backblech verteilen und mit Zimt, Salz und Pfeffer mischen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und ca 20- 25 min. bei 180 Grad Umluft backen bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kreuzkümmelsamen mörsern.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Kurkuma darin anschwitzen.

Kokosmilch und Brühe zugeben, ebenso das Gemüse aus dem Ofen und kurz aufkochen. Die Suppe cremig pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

Pasta mit Kürbis und Tomaten

500 g Pasta nach Wahl

2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

500 Kürbis

150 ml Weißwein

200 ml Gemüsebrühe

300 g Cocktailtomaten

Frisches Basilikum

4 El Kürbiskerne(geröstet)

Olivenöl

Meersalz

Mühlenspeffer

Kürbis in Würfel schneiden, Zwiebel ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Kürbis für ca 6 min. mit anbraten.

Knoblauch fein hacken und mit in die Pfanne geben.

Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen.

Die Tomaten halbieren und für 2 min. mitkochen.

Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und mit der Pasta zusammen zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kürbiskernen bestreut servieren.