

**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.41 | 07.-12.10.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Buschbohnen, Demeter, regional	0,2 Kg	0,2 Kg	0,38 Kg	0,66 Kg	0,66 Kg
Fenchel, Bioland, Deutschland	0,23 Kg	0,25 Kg	0,3 Kg	0,36 Kg	0,36 Kg
Spitzpaprika Ramiro, Demeter, Spanien				0,3 Kg	0,5 Kg
Spinat, Demeter, regional		0,5 Kg	0,75 Kg	0,85 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Salatgurke, Buschbohnen, Fenchel, Spinat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				0,5 Kg	1,3 Kg
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland	0,52 Kg	0,32 Kg	0,83 Kg	1 Kg	1 Kg
Trauben Sultanas kernlos, Demeter, Griechenland		0,5 Kg	0,7 Kg	0,77 Kg	1 Kg
Pflaumen Angeleno, Demeter, Spanien				0,45 Kg	0,9 Kg
Kiwi Hayward, Demeter, Italien	4 Stk	4 Stk	4 Stk	8 Stk	8 Stk
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 Stk	1 Stk	1 Stk

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

### Brote der Woche:



#### MultiSAATTbrot(Spendenaktion)

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

500g  
anstatt 2,99 €  
**2,99 €**



#### Sonnenblumenlaib

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

750g  
anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

Die kompletten Einnahmen vom Verkauf des MultiSAATTbrot spendet die DLS an die 2004 gegründete Hennefer Tafel

### Salat der Woche

1 Salatgurke  
7 EL (Soja-)Joghurt  
3-4 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kerbel  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
Eine Hand voll frischer Dill

Salatgurke in dünne Scheiben schneiden.

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kerbel verrühren. Eine Knoblauchzehe schälen, fein hacken und dazugeben. Den Dill waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen. Soße mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Gurkenscheiben mit der Dillsoße vermischen und den Salat abgedeckt im Kühlschrank 20 Minuten ziehen lassen.

## Pasta mit Zitronenfenchel

2 Fenchelknollen  
3 Zehen Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
1/2 Zitrone  
3 Zweige Thymian  
400 g Pasta nach Wahl  
150 g Erbsen  
Meersalz  
Mühlenspeck

Fenchel in 1 cm dünne Spalten schneiden. Fenchelgrün grob hacken und für die Deko auf Seite legen. Zitrone in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken. Fenchel, Knoblauch, Zitronenscheiben, Olivenöl, Salz und gezupften Thymian in eine Auflaufform geben, mischen und ca 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad Ober- Unterhitze rösten.  
In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanweisung kochen. Erbsen für die letzten 5 min. mit zu den Nudeln geben. Anschließend Wasser abgießen und Pasta und Erbsen mit dem Ofengemüse vermengen (Zitronenscheiben entfernen).  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken  
Mit Fenchelgrün garniert servieren.

---

## Bohneneintopf

400g Buschbohnen  
500g Kartoffeln  
300g Möhren  
1 Zwiebel  
2-3 Zehen Knoblauch  
Olivenöl  
400ml gewürfelte Tomaten aus der Dose  
500ml Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Liebstöckel  
1 TL Bohnenkraut  
Optional: etwas Cayennepfeffer  
Meersalz  
Mühlenspeck

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken, die Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden.  
Die Bohnen in ca ein Zentimeter lange Stücke schneiden.  
In etwas Olivenöl zuerst die Zwiebel glasig braten, dann die restlichen Gemüsewürfel und den Knoblauch dazu geben und noch etwas weiterbraten und dabei oft umrühren, sodass nichts anbrennt. Dann mit den Tomatenwürfeln und der Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze dazu geben und auf niedriger Hitze köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

---

## Indisches Linsencurry

200 g Vollkornreis  
Kokosöl  
2 Zwiebeln  
100 g rote Linsen  
250 ml Gemüsebrühe  
2 Möhren  
500 g frischen Blattspinat  
200 ml Kokosmilch  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 kleine Chilischote  
2 TL Currypulver  
1/2 TL Kurkuma  
Cayennepfeffer nach Belieben  
1 EL Zitronensaft  
Meersalz, Mühlenspeck

Reis nach Packungsanweisung zubereiten  
Zwiebeln in Würfel schneiden und in etwas Kokosöl glasig anbraten. Ingwer fein reiben, Chili fein hacken und mit in die Pfanne geben.  
Anschließend Linsen dazugeben, für eine Minute mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen und anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht köchelt.  
Nach 5 Minuten die Karotten in Scheiben geschnitten dazugeben und weiterköcheln lassen. Spinat waschen und in feine Streifen schneiden  
Wenn die Linsen fast gar sind Spinat und Kokosmilch zugeben  
Mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Mit Reis servieren.

---

## Bananenpancakes

Für die Pancakes:  
200 ml Haferdrink/Milch  
2 Bananen  
150 g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
Für die Erdnussbuttersoße:  
1 TL Erdnussbutter  
1 TL Ahornsirup  
1 TL Wasser  
1 TL Kakaopulver

Die Saucen aus den Zutaten glattrühren.  
Ein Paar Scheiben Bananen schneiden und auf Seite stellen.  
Mehl und Backpulver in einem Schälchen verrühren. In einem Mixer die Bananen und Milch / Haferdrink zu einer Bananenmilch mixen. Dann zu den trockenen Zutaten geben und glattrühren.  
Eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je einen gehäuften Esslöffel pro Pancake in die Pfanne geben und backen, bis die Oberfläche zu trocknen beginnt, dann wenden. Die Pancakes auf einem Teller stapeln und im Ofen warmhalten.  
Die Bananenscheiben auf den Pancakes verteilen und mit Erdnussbuttersoße übergießen.

---