

**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.42 | 14.-19.10.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Porree, Demeter, regional		0,5 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,85 Kg
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren, Bioland, Deutschland	0,5 Kg	0,5 Kg	0,43 Kg	0,7 Kg	1 Kg
Pastinaken, Demeter, Deutschland	0,33 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,7 Kg
Paprika rot, kbA, Spanien				0,7 Kg	1 Kg

**Regionale Kiste: Salat Endivie, Porree, Blumenkohl, Möhren, Pastinaken**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			1 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Pinova, Demeter in Umstellung, regional	0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1 Kg
Mandarinen Primasoles, kbA, Spanien	0,22 Kg	0,33 Kg	0,55 Kg	0,77 Kg	1,2 Kg
Trauben Italia, Demeter, Italien		0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1,25 Kg
Granatapfel, Naturland, Spanien			1 Stk	2 Stk	2 Stk

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

### Brote der Woche:



#### DinkelAztekenGold

Zutaten:  
belebtes Wasser, Dinkel,  
Sonnenblumenkerne, Chiasamen,  
Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe,  
Dinkelsauer

500g  
anstatt 3,99 €  
**3,49 €**



#### Sonnenblumenlaib

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

750g  
anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

### Salat der Woche

Für den Salat  
1 Endiviensalat  
4 EL Olivenöl  
1 EL Agavendicksaft  
2 EL Apfelessig  
Meersalz  
Mühlenspeck  
Für die Karotten-Nuss-Bratlinge  
1 Karotte, (120 g)  
50 g Haselnüsse  
Meersalz, 1/2 TL Majoran, Olivenöl

Endiviensalat waschen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend Agavendicksaft, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über den Salat geben.  
Den Salat etwas ziehen lassen.  
Für die Karotten-Nuss-Bratlinge Karotte schälen, in Stücke schneiden und mit Haselnüssen, Salz und Majoran in der Küchenmaschine zu einem feinen Teig häckeln. Anschließend Bratlinge aus der Masse formen und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun anbraten.

## Minestrone mit Dinkel

2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 El Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten  
4 Karotten  
2 Zucchini  
1 Pastinake  
1 Stange Porree  
1 Dose weiße Bohnen  
2 rote Paprika  
150 g Dinkel  
1 l Gemüsebrühe  
Ca 2 Tl Oregano  
150 g Erbsen  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

---

Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden.  
Paprika, Karotten, Pastinake und Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden.  
Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch fein hacken. Beides in einem großen Topf in Olivenöl anbraten.  
Dann Lauch und Tomatenmark dazugeben und circa 3 min anschwitzen.  
Das restliche Gemüse (außer Bohnen und Erbsen) und den Dinkel dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.  
Circa 15 min kochen lassen. Dann die Bohnen und Erbsen und Dosentomaten hinzugeben und weitere 5 min kochen.  
Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

## Gemüse geröstet mit Quinoa

200 g Quinoa  
3 Karotten  
2-3 Pastinaken  
400 g Kichererbsen (gekocht)  
Olivenöl  
2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Ingwer  
2 TL Kreuzkümmel  
2 TL Koriander  
1 Prise Chilipulver(nach Geschmack auch mehr)  
3- 4 El Zitronensaft  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

---

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Dann Quinoa in einen Topf geben und entsprechend der Packungsanleitung kochen. Anschließend auskühlen lassen.  
Karotten und Pastinaken in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und etwas Olivenöl, Ingwer(gerieben), den Knoblauch (fein gehackt) und die trockenen Gewürze dazu geben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Danach alles auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad rösten.  
Dann die Kichererbsen dazu geben und für weitere 10-15 Minuten rösten bis die Pastinaken und die Karotten weich sind.  
Nun die gerösteten Karotten, die Pastinake und die Kichererbsen in die Schüssel mit dem Quinoa geben und vermengen. Anschließend Zitronensaft, rote Zwiebeln (fein gewürfelt) und Petersilie (fein gehackt) ebenfalls in die Schüssel geben. Dazu noch etwas Olivenöl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Blumenkohl mit Pasta

1 Blumenkohl (ca 500 g)  
2 Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
4 El Tomatenmark  
2 Dosen stückige Tomaten  
Thymian  
Oregano  
Paprikapulver  
Bratöl  
Meersalz  
Mühlenpfeffer  
400 g Pasta nach Wahl

---

Den Blumenkohl mit einer Gemüsereibe klein raspeln.  
Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken.  
In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin für ungefähr 3 min anbraten bis sie glasig ist. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere min anbraten.  
Den zerkleinerten Blumenkohl sowie das Tomatenmark hinzugeben und für weitere 2 Minuten anbraten. Dann die stückigen Tomaten sowie die Kräuter unterrühren und zum Kochen bringen. Ca 10 min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf auch mit den anderen Kräutern nachwürzen und mit Pasta nach Wahl servieren.

## Granatapfel-Smoothie

2 Granatäpfel  
1 kleine Banane  
einige Stiele frische Minze  
1 Limette  
Wasser

---

Granatapfelkerne aus den Früchten lösen. Banane schälen und klein schneiden.  
Minze waschen, die Blätter von den Stielen zupfen. Zwei Minzblätter für die Dekoration zur Seite legen. Die Limette auspressen  
Restliche Minze mit Granatapfelkernen, Banane und Limettensaft in den Mixer geben und alles fein pürieren. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.  
Smoothie mit Minze garniert servieren. Ergibt 2 Portionen.