

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



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

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

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

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

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.43 | 21.-26.10.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Deutschland	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	0,43 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Brokkoli, Bioland, Deutschland		0,45 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,82 Kg
Cocktailromatomen Flavorino, Bioland, Deutschland				0,42 Kg	0,42 Kg
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 Stk	1 Stk	3 Stk
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd

Regionale Kiste: Möhren, Brokkoli, Cocktailromatomen, Lauchzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,84 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Holsteiner Cox, Demeter, Deutschland	0,43 Kg	0,57 Kg	0,85 Kg	0,85 Kg	1 Kg
Birne Conference, Naturland, Deutschland	0,22 Kg	0,45 Kg	0,6 Kg	0,7 Kg	0,85 Kg
Trauben Crimson kernlos, kbA, Italien				0,65 Kg	0,95 Kg
Mandarinen Primasoles, kbA, Spanien			0,6 Kg	0,6 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot

Zutaten: 500g
belebtes Wasser, Schilfroffen, anstatt 2,99 €
Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, **2,69 €**
Koriander, Meersalz, Roggen-natursauer
Dekor: Dinkel, belebtes Wasser,
Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer



Sonnenblumenlaib

Zutaten: 750g
Roggen, Weizen, Wasser, anstatt 4,99 €
Sonnenblumenkerne, **4,59 €**
Kürbiskerne, Meersalz,
Sauerteig

Salat der Woche

6 bis 8 Cocktailtomaten
1 Salatgurke
2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone
3 bis 4 Thymianstängel
4 EL Olivenöl
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Tomaten halbieren oder vierteln, je nach Größe. Die Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Zitrone auspressen und evtl. noch etwas Schale abreiben. Die Thymianblättchen abzupfen. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkolicremesuppe

600 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Liter Gemüsebrühe
Olivenöl
2 EL Mandelmus
1 Prise Muskatnuss
Meersalz
Mühlenpfeffer

Zwiebel würfeln, Brokkoli in kleine Röschen schneiden; den Strunk schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, den Knoblauch fein hacken und mit in den Topf geben.
Anschließend den Brokkoli dazugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Die Brokkoli-Suppe bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
Das Mandelmus zugeben und cremig pürieren.
Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Süßkartoffelcurry

2 Süßkartoffeln
5 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Kleines Stück Ingwer
Kokosöl
1 TL Currypulver
2 TL Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
450 ml Kokosmilch
400 g Kichererbsen (gekocht)
1 Handvoll Cashewkerne
Sojasoße
Bund Koriander oder Petersilie
Meersalz, Mühlenpfeffer

Süßkartoffel und Möhren schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken.
Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig werden lassen. Süßkartoffel und Möhren hinzugeben und kurz anbraten.
Erst das Currypulver und dann die Currypaste hinzugeben und beides ein wenig mitrösten.
Die Brühe hinzugeben und alles einkochen lassen. Dann die Kokosmilch hineingeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasoße abschmecken.
Das Curry etwa 15 bis 20 min weiter köcheln lassen, bis die Möhren und die Süßkartoffeln gar sind. Währenddessen die Kichererbsen abgießen und abspülen und die Cashews in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Die Kichererbsen und die Cashews erst zum Schluss der Garzeit unter das Curry rühren. Servieren und mit Koriander oder Petersilie garnieren.

Linsenragout mit Pasta

2- 3 Lauchzwiebeln
4 Möhren
3-4 Stangen Sellerie
Olivenöl
3 EL Tomatenmark
2 TL Ahornsirup
150 g grüne Linsen
600 g geschälte Tomaten
100 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
3 Zehen Knoblauch
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin
Meersalz
Mühlenpfeffer
400 g Pasta nach Wahl

Zwiebel, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse darin bei mittlerer bis hoher Hitze 6-8 min schmoren, ab und zu umrühren.
Tomatenmark und Ahornsirup dazu geben, 2 min unter häufigem Rühren rösten, anschließend mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen.
Dann Linsen hinzufügen, mit geschälten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen.
Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Rosmarin in den Topf geben.
Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca 45 min. (bis die Linsen weich sind) köcheln lassen.
Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Pasta servieren

Süßkartoffelbrownies

500 g Süßkartoffeln
100 g Datteln
100 g Banane (sehr reif)
100 g gemahlene Mandeln
2 Esslöffel Kokosöl
80 g Haferflocken gemahlen
3 EL Backkakao
2 TL Backpulver
Optional Kuvertüre

Süßkartoffel in wenig Wasser ca. 10 min weichkochen. Wasser abgießen. Datteln in kleine Stücke schneiden und in etwas heißem Wasser einweichen, nach 5 Minuten ebenfalls abgießen. Die leicht abgekühlten Süßkartoffeln mit Datteln und Banane pürieren.
Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform (ca. 20*25 cm) mit Backpapier auslegen.
Mandeln, Kokosöl, Haferflocken und Kakao zu den pürierten Zutaten geben und vermengen. Zum Schluss das Backpulver dazugeben.
Teig in die Form geben und glattstreichen. Rund 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
Optional mit Kuvertüre bestreichen.
