

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • 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.44 | 27.10-02.11.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Asia Mix				0,12 Kg	0,12 Kg
Möhren Heinsberg, Demeter, regional		0,6 Kg	0,87 Kg	1 Kg	1 Kg
Hokkaido, Demeter, regional	1,26 Kg	0,86 Kg	1,26 Kg	1,26 Kg	2,26 Kg
Paprika rot, Demeter, Spanien		0,3 Kg	0,59 Kg	0,58 Kg	0,7 Kg
Rosmarin, Demeter, regional			1 Stk,Bd	1 Stk,Bd	1 Stk,Bd
Grünkohl ohne Strunk, Bioland, Deutschland				0,55 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Salat Asia- Mix, Möhren, Hokkaido, Rosmarin, Grünkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,71 Kg	1,01 Kg	1,01 Kg
Apfel Wellant, Demeter, Deutschland	0,43 Kg	0,57 Kg	0,86 Kg	1 Kg	1,27 Kg
Birne Alexander Lukas, Demeter in Umstellung, regional	0,25 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	0,75 Kg	1,1 Kg
Kaki Rojo/Brillante, Naturland, Spanien			2 Stk	3 Stk	4 Stk
Trauben Red Globe, Demeter, Italien				0,66 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



DelikatessBrot

Zutaten:
belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Sonnenblumenlaib

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

200 g Asia- Mix
1 rote Paprika
1 Möhre
2 Tomaten
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie
4 EL Sonnenblumenkerne, Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhren in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden, Tomaten vierteln, zusammen mit dem Salat in eine Schüssel geben.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten.
Knoblauch feinhacken, Schnittlauch und Petersilie auch.
Mit Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Über den Salat geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Focaccia mit Paprika

Für den Teig:

300 g Mehl
200 ml Wasser
10 g frische Hefe
1 TL Salz

Für den Belag:

1 Paprika
1 Hand voll frischer Rosmarin
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Für den Teig die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Zusammen mit Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen merklich vergrößert hat. Paprika vierteln, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten auf ein Stück Backpapier legen. Auf der oberen Schiene in den Ofen (bei 200 Grad) schieben und für ca 15- 20 min. backen, bis die Oberfläche Blasen wirft.

Währenddessen den Teig auf einem Backpapier zu einem länglichen Fladen ausrollen, Die Paprika von der Haut befreien und in Streifen schneiden. Den Teig mit Olivenöl beträufeln. Paprikastreifen, Rosmarin und die gehackte Knoblauchzehe darauf verteilen. Salzen, pfeffern und bei 250°C für etwa 10 bis 15 Minuten goldbraun ausbacken. Passt gut zum Salat der Woche oder zur Suppe.

Kürbissuppe

500 g Kürbis
4 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer ca. 4 cm
1 Dose Kokosmilch 450 ml
Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Chilischote rot
Meersalz
Mühlenspeck
Kürbiskerne (geröstet)

Möhren in Scheiben schneiden, den Kürbis in Stücke schneiden (Hokkaido kann mit Schale verwendet werden). Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten klein schneiden und in Öl andünsten. Dann den Ingwer ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Wenn die Zwiebel glasig ist, Möhren und Kürbis zu geben und kurz mitdünsten, Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen, für 20 Minuten köcheln lassen.
Wenn das Gemüse weich ist alles mit dem Pürierstab pürieren, Kokosmilch dazu geben und noch einmal gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Grünkohl mit Pasta

300 g Grünkohl
Olivenöl
1 Zwiebel
1 rote Chili
1 Knoblauchzehe
Parmesan gerieben (optional)
Meersalz
Mühlenspeck
400 g Pasta nach Wahl

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Grünkohl grob zerkleinern und 3 min vor Ende der Garzeit der Nudeln, den Grünkohl mit ins Salzwasser geben.
Das Olivenöl bei schwacher Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin für einige Minuten dünsten. Chili und Knoblauch feinhacken, hinzufügen und etwa 3 Minuten weitergaren.
Nudeln und Gemüse abgießen, gut abtropfen lassen und mit der erwärmten Olivenölmischung in der Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit geriebenem Käse bestreut servieren

Paprika Hummus

250g Kichererbsen (gekocht)
1 Zitrone
3 EL Tahin
1-2 Chilis
1 Paprika
Meersalz
Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
3 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie

Kichererbsen, 3-4 EL Zitronensaft, Chilis, Paprika, Tahin und Olivenöl miteinander pürieren. Mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel abschmecken und fein gehackte Petersilie untermengen.