

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.45 | 04.11-09.11.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	0,3 Kg		0,3 Kg	0,3 Kg	0,3 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,3 Kg	0,3 Kg	0,3 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				0,15 Kg	0,2 Kg
Tomate Roma, kbA, Spanien		0,38 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Blumenkohl Romanesco, Rettich schwarz, Porree, Kräuterseitlinge

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	1,25 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional	0,42 Kg	0,65 Kg	0,85 Kg	1 Kg	1,7 Kg
Pflaumen Angeleno, kbA, Italien		0,37 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Orangen New Hall, kbA, Italien	0,42 Kg	0,65 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Traube Italia, Demeter, Italien			0,75 Kg	1 Kg	1,25 Kg

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

Brote der Woche:



MartinsLaib

Zutaten:

Belebtes Wasser, Roggen, Weizen
 550, Rotkohl, Apfel, Meersalz, Hefe,
 Zwiebeln, Roggennatursauer

500g
 anstatt 3,29 €
2,69 €



Zwillingslaib

Zutaten:

Roggen, Weizen, Wasser,
 Sesam, Leinsaat, Meersalz,
 Sauerteig*

750g
 anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

Salatgurke
 1 große Zwiebel
 1 Bund Dill
 300 g Kichererbsen (gekocht)
 3 EL Tahin
 1-2 EL Sojasauce
 1-2 EL Zitronensaft
 2 EL Wasser
 Meersalz, Mühlenpfeffer

Gurke, Zwiebel und Kräuter waschen, klein schneiden und zusammen mit gekochten Kichererbsen in eine Schüssel geben.
 Die Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel gut verrühren.
 Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen.

Lauchsuppe

5 mittelgroße Kartoffeln
1 Porree
1 Zwiebel
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 l Gemüsebrühe
3 EL Weißwein
2 TL Schabzigerklee
1/2 TL Majoran
1 TL gemahlener Kümmel
Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln schälen und würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Etwas Öl in einen Topf geben, Gemüse (bis auf den Knoblauch) hinzufügen und bei mittlerer Hitze rösten.

Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Gewürze und Knoblauch hinzufügen und 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Alles mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional etwas Sahne unterrühren.

Rohkost mit schwarzem Rettich

400 g schwarzer Rettich
2 säuerliche Äpfel
100 g Naturjoghurt/ Sojajoghurt
1 EL Zitronensaft
2 TL scharfer Senf
2 TL Honig/ Agavendicksaft
1 Kästchen Kresse
Meersalz

Den Rettich schälen, in feine Streifen hobeln und mit Salz mischen.

Die Äpfel schälen, von den Kerngehäusen befreien und grob raspeln. Den Joghurt mit Zitronensaft, Senf und Honig mit einer Gabel gut verquirlen und mit Salz(vorsichtig, da schon Salz am Rettich ist) abschmecken. Äpfel und Sauce zum Rettich geben und alles gut vermischen. Für 2h im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rohkost eventuell nochmals mit Salz abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.

Romanesco mit Linsen

1 Romanesco
200 g Süßkartoffeln
150 g gekochte Linsen
1 Zwiebel
Olivenöl
200 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
Kleines Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 TL Kurkuma
3 Tomaten
Meersalz , Mühlenpfeffer

Romanesco in Röschen teilen, Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, beides kurz in sprudelndem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. In Olivenöl anbraten, Zwiebel fein würfeln und zugeben. Nun fein gehackten Knoblauch, fein gehackten Ingwer und Kurkuma unterheben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Chilischote fein hacken zugeben und mit Kokosmilch auffüllen. Abgekochte, abgeschüttete Linsen unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Tomaten halbieren oder vierteln, je nach Größe, kurz in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Möhren- Orangen- Smoothie

1 Banane
200 g Möhren
1 Orange
1/2 Zitrone
6- 8 Datteln
Stück Ingwer
1/2 TL Kurkuma (oder ein Stück frische Kurkumawurzel)
1/2 TL Zimt
1 TL neutrales Öl
Wasser

Die Karotten, die Banane und die Orange schälen (möglichst viel vom Weißen der Orange entfernen, das ist bitter). Die Zitrone auspressen.

Nun alle Zutaten und ca. 150 ml Wasser in den Mixer geben. Das Mixprogramm starten und nach und nach Wasser einfüllen, bis ein schön cremiger Smoothie entstanden ist,