

**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.46 | 11.-16.11.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Mangold bunt, Bioland, regional	0,3 Kg	0,3 Kg	0,3 Kg	0,3 Kg	0,6 Kg
Chinakohl, Naturland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Cherrytomaten, Bioland, Deutschland			0,3 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg
Pastinaken, Demeter, Deutschland	0,28 Kg	0,38 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg
Paprika orange, Demeter, Spanien		0,35 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,8 Kg

**Regionale Kiste: Salat Endivie, Mangold bunt, Chinakohl, Cherrytomaten**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Mairac, Demeter, regional	0,36 Kg	0,56 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg	1,03 Kg
Birne Conference, Naturland, Deutschland			0,82 Kg	1 Kg	1 Kg
Clementinen, kbA, Italien	0,4 Kg	0,65 Kg	0,65 Kg	0,65 Kg	1 Kg
Traube Crimson kernlos, kbA, Italien				0,7 Kg	1 Kg
Kaki Rojo/Brillante, Naturland, Spanien		1 Stk	2 Stk	2 Stk	3 Stk

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

### Brote der Woche:



#### FloriansEmmerBrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Dinkel 630, Dinkel, Einkorn, Zuckerrübensirup, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Gerstenmalzmehl, Roh-Rohrzucker, Acerolapulver, Roggennatursauer

750g  
 anstatt 4,49 €  
**3,99 €**



#### Zwillingslaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig\*

750g  
 anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

### Leserwahl "bester Bioladen"

Bitte schenk uns 1 Minute und geh zur Leserwahl auf [schrotundkorn.de/bester-bioladen.html](http://schrotundkorn.de/bester-bioladen.html)

Wie jedes Jahr kannst Du uns benoten und wer mag schreibt auch ein paar Kommentare.

An und für sich finden wir solche Umfragen sehr relativ; die Meinung sagen kannst Du uns auch ganz persönlich hier im Laden, wir sind ja nicht so anonym wie unsere zentral gesteuerten Mitbewerber.

Aber erstens hast Du eine Perspektive die wir nicht einzunehmen vermögen, zweitens ist es gute public relation für Momo wenn wir viele gute Noten bekommen :-)

Und zu gewinnen gibt's auch für Dich was. Also Danke im Voraus für jegliche Bemühung: momo-raoul

## Pastinakensuppe

4 Möhren  
4 Kartoffeln  
2 Pastinaken  
1 Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$ - 1 rote Chili (nach Geschmack)  
Olivenöl  
800ml Gemüsebrühe  
Kürbiskerne & Sesam geröstet  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Chili klein hacken, Zwiebel würfeln und mit etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Gemüse in kleine Würfel schneiden und hinzugeben.  
Nach etwa 5 min das Ganze mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.  
Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Mit Kürbiskernen und Sesam bestreut servieren.

---

## Mangoldbratlinge mit Linsen

4 Mangoldblätter  
120 g gekochte braune Linsen  
200 g Kartoffeln (mehlig)  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

Kartoffeln in Salzwasser kochen, dann schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse abkühlen lassen. Linsen nach Packungsanweisung kochen. Die Stiele von den Mangoldblättern in kleine Stücke schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden.  
Anschließend die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl mit den Mangoldstielen andünsten, nach 3- 4 min die Blätter zugeben.  
Mit den Kartoffeln vermengen, die gekochten Linsen zugeben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und ebenfalls zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Aus der Masse Bratlinge formen, in heißem Olivenöl beidseitig anbraten.

---

## Chinakohl Asiapfanne

1 Chinakohl  
1 Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
Stück Ingwer  
2 Möhren  
300 g Champignons oder Shitake- Pilze  
1 EL Sojasauce  
1/4 TL Chilipulver  
1 Bund Koriander (optional)  
Kokosöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einer Pfanne oder einem Wok mit etwas Kokosöl glasig dünsten.  
Chinakohl in feine Streifen, Karotten und Champignons in Scheiben schneiden und dazu geben.  
Ein paar min mit anbraten und dann mit Sojasauce ablöschen.  
Ca. 5 weitere min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.  
Optional zum Schluss mit frischem Koriander bestreuen.  
Dazu passt Reis oder Bulgur.

---

## Pasta mit Cherrytomaten

200 g Cherrytomaten  
1 Zwiebel  
2 Zweige Rosmarin  
2-3 Knoblauchzehen  
Schluck Weißwein  
Olivenöl  
Meersalz  
Mühlenpfeffer  
Pasta nach Wahl

Pasta kochen, etwas Nudelkochwasser aufheben  
Tomaten waschen, halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben, Deckel drauf, dann die Zwiebel fein würfeln und zu den Tomaten geben. Nach 2- 3 min Tomaten drehen  
Knoblauch und Rosmarin fein hacken.  
Pasta nach Packungsanweisung kochen  
Knoblauch und Rosmarin dazugegeben, kurz mitbraten (Knoblauch soll nicht braun werden). Evtl. noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben  
Mit Weißwein ablöschen, kurz einköcheln lassen, mit etwas Nudelkochwasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit einer Gabel eindrücken, so dass der Saft rausläuft.  
Pasta mit in die Pfanne geben und mit der Soße vermischen.

---

## Birnen Crumble

50 g Haferflocken  
Honig oder Ahornsirup nach Geschmack  
2 EL Vollkornmehl  
Prise Salz  
1/2 TL Zimt  
2 EL Kokosöl  
3 Birnen  
1 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.  
Haferflocken, Mehl, Honig, Salz, Zimt und Kokosöl (etwas erwärmen, sollte flüssig sein) in einer Schüssel vermengen.  
Die Birnen in kleine Würfel schneiden in eine eingefettete Auflaufform geben und mit Zitronensaft beträufeln.  
Nun die Krümelmischung darüber geben und im Ofen für ca 35- 40 min backen  
Auch lecker mit Äpfeln.