

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.47 | 18.-23.11.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Demeter, regional				0,2 Kg	0,2 Kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,35 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			0,33 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg
Kürbis Sweet Dumpling, Bioland, Deutschland			0,8 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Paprika rot, Demeter, Spanien		0,4 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,8 Kg
Kohlrabi, Naturland, Italien	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk

Regionale Kiste: Feldsalat, Möhren, Wurzelpetersilie, Kürbis Sweet Dumpling

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,84 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Idared, Demeter, regional	0,4 Kg	0,6 Kg	0,8 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Orangen Navelina, Naturland, Italien	0,55 Kg	0,9 Kg	1,45 Kg	1,45 Kg	1,65 Kg
Walnüsse, Demeter, Frankreich				0,4 Kg	0,4 Kg
Birne Alexander Lukas, Demeter in Umstellung, regional			0,65 Kg	0,65 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



EmmerDreikornBrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Hafer, Roggen, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Zwillingslaib

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

200 g Rote Linsen
1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1 Bund Petersilie
150 g Feldsalat
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Apfeldicksaft
1 TL scharfer Senf
1 Apfel
Meersalz, Mühlenpfeffer

Linsen nach Packungsanweisung kochen (sollten noch Biss haben).
Zwiebel fein würfeln. Den Staudensellerie waschen und fein aufschneiden. Eine Hand voll Petersilie abbrausen und klein hacken. Feldsalat waschen.
Apfelessig, Olivenöl, Apfeldicksaft und Senf verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Den Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Linsen mit den Zwiebel-, Sellerie- und Apfelstückchen vermischen. Die Petersilie unterheben und die Vinaigrette über die Linsen gießen. Den Feldsalat vorsichtig unterheben und servieren.
Eventuell nochmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Suppe mit Petersilienwurzel

Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Petersilienwurzeln
200 g Knollensellerie
1 EL Agavendicksaft
250 ml Soja(-Sahne)
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken
3 Lorbeerblätter
Muskatnuss
Kresse
Meersalz
Mühlenspeck

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken und darin glasig andünsten. Petersilienwurzel und Sellerie in Stücke schneiden, dazu geben und etwa 3-4 Minuten anbraten. Zutaten mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen. 3 Lorbeerblätter hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen, die restliche Brühe aufgießen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmals kurz aufkochen lassen. Anschließend mit Sahne aufgießen und mit einem Schneebesen zwei EL Hefeflocken einrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Kresse garniert servieren.

Sweet- Dumpling mit Bulgur

2 Kürbisse Sweet-Dumpling
2 Möhren
2 Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
Olivenöl
200 g Bulgur
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch feinhacken. Tomaten und Möhren in Würfel schneiden.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig anbraten. Möhren- und Tomatenwürfel hinzugeben. Ca. 3 min unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten Tomatenmark unterrühren. Knoblauch hinzugeben. Bulgur hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen bis der Topfinhalt bedeckt ist und ca 10 min köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
In der Zwischenzeit den Deckel der Sweet- Dumpling-Kürbisse abschneiden, Deckel aufheben. Kerne entfernen. Die Innenseite der Kürbisse salzen und mit etwas Öl bestreichen.
Ofen auf 200° C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
Gewürze zum Bulgur geben, umrühren und mit einem Löffel in die Kürbisse füllen. Kürbisdeckel daraufsetzen und für ca 30 min im Ofen garen.
Reste des Bulgurs auf Tellern verteilen. Jeweils einen gefüllten Kürbis daraufsetzen und mit der frischen Petersilie bestreuen.

Paprika- Pfanne

2- 3 Paprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Mehl
1 EL Zitronensaft
2- 3 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
Chili (optional)
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl scharf anbraten, Paprika und Knoblauch hinzugeben und für ca 5 min mit andünsten.
Mit ein wenig Mehl bestäuben, verrühren und Tomatenmark hinzufügen. Kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
Ca 10 min. köcheln lassen, abschließend mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
Optional etwas Sahne unterrühren.
Passt gut zu Salzkartoffeln oder frischem Baguette.

Apfelkuchen mit Walnüssen

2 Äpfel
125 g Dinkelmehl (Typ 630)
100 g Walnüsse fein gehackt
125 g Margarine/ Butter
2 Eier
125 ml Hafermilch oder Kuhmilch
1 Päckchen Backpulver
1 TL Apfelessig
90 g Rohrohrzucker
1 TL Zimt, 1 Prise Salz
Abrieb einer halben Zitrone

Springform einfetten. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Äpfel, schälen, entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
Mehl, Walnüsse und Backpulver mischen.
Butter, Zucker, Milch, Zitronenabrieb, Zimt, Salz, Ei verquirlen.
Mehlmischung unterrühren und in die Springform geben.
Äpfel auf den Teig geben und leicht eindrücken.
Auf der unteren Schiene ca 45 min backen.
Wer keine Eier verträgt oder nicht benutzen möchte kann als Ersatz 2 EL gemahlene Leinsamen mit 6 EL Wasser mischen und 5 Minuten quellen lassen.