

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.48 | 25.-30.11.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Asia Mix, Demeter, regional				0,2 Kg	0,35 Kg
Porree, Naturland, Deutschland		0,35 Kg	0,35 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg
Rübchen Navet violett, Bioland, Deutschland	0,25 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,75 Kg
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			0,42 Kg	0,42 Kg	0,5 Kg
Ringelbete, Bioland, Deutschland			0,6 Kg	0,6 Kg	0,75 Kg
Brokkoli, Naturland, Italien	0,3 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg	0,7 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Salat Asia Mix, Porree, Rübchen violett, Knollensellerie, Ringelbete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,75 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional	0,42 Kg	0,75 Kg	0,85 Kg	1 Kg	1,4 Kg
Clementinen, Demeter, Italien			0,87 Kg	0,87 Kg	1,1 Kg
Trauben Crimson kernlos, kbA, Italien				0,7 Kg	1 Kg
Saftorangen Navelina, Naturland, Italien	0,55 Kg	0,55 Kg	1 Kg	1 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Zwillingslaib

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

750g
anstatt 4,99 €
4,59 €

Salat der Woche

200 g Asia Mix
1 Rübchen violett
1 Möhre
1 kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
Je 2 EL Sesamöl und Sojasauce
20 g Tahin, 1 Limette
1 TL Honig, 3 EL Sesam
Meersalz, Mühlenpfeffer

Ingwer fein reiben, Knoblauch fein hacken.
Knoblauch, Ingwer, Sesamöl, Tahin, Saft einer Limette, Sojasauce, Honig in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Sollte das Dressing nicht flüssig genug sein, etwas Wasser hinzufügen
Asia Salat waschen, Rübchen und Möhre fein reiben und in eine große Schüssel geben. Mit dem Dressing vermischen.
Sesam in einer Pfanne anrösten und über den Salat geben.

Linseneintopf

Olivenöl
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Kartoffeln
½ Knollensellerie
1 Porree
1 Rübchen violett
2-3 Möhren
250 g Berglinsen
1,2 l Gemüsebrühe
2 TL Senf
2 EL Balsamico- Essig
2- 3 EL Sojasauce
½ Bund frische Petersilie
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Kartoffeln und das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden.
Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
Erst die kleingewürfelten Kartoffeln, dann das restliche Gemüse und den Knoblauch dazugeben und andünsten.
Die Linsen und die Gemüsebrühe in den Topf geben und für ca 25 min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Linsen weich sind.
Mit Pfeffer, Senf, Balsamico-Essig, Sojasauce und Salz würzen
Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Brokkoli- Pfanne

Olivenöl
1 Zwiebel
2- 3 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Räucherpaprika
1 Prise Chilipulver
450 g Brokkoli
80 ml Gemüsebrühe
250 g Kichererbsen (gekocht)
120 ml Wasser
3 EL Sojasauce
2 EL Balsamico-Essig
2 EL Ahornsirup
1 EL Speisestärke
Reis nach Wahl
Meersalz, Mühlenspeck

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken und 3-4 min. anbraten. Dann die Gewürze zugeben und kurz mitrösten.
Brokkoli in Röschen teilen und mit der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Ca 10 min köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: In einer Schüssel Wasser, Sojasauce, Essig, Ahornsirup und Maisstärke mit einem Schneebesen vermischen.
Die Sauce in die Pfanne gießen und Kichererbsen dazugeben.
Kurz aufkochen lassen.
Mit Pfeffer, Salz, Chilipulver abschmecken und mit Reis servieren.

Curry mit Porree

1 Porree (groß)
2- 3 Kartoffeln
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
450 ml Kokosmilch
Ca 150 ml Wasser
1 EL Currypaste
2 EL Sojasauce)
Kokosöl
Meersalz, Mühlenspeck

Lauch waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
In einem Topf Kokosöl erhitzen und darin Lauch und Knoblauch 2 -3 min. anbraten.
Kartoffelwürfel und Tomaten hinzugeben und weitere 2 min. mit anbraten.
Currypaste hinzugeben, gut umrühren und mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.
Bei mittlerer Hitze etwa 15 min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken.
Passt gut zu Bulgur oder Reis.

Ingwer Shot mit Orangen

1 Apfel
4 Orangen
1 Zitrone
100 g Ingwer
optional 1 - 2 EL Honig

Das Kerngehäuse vom Apfel rausschneiden und den Apfel grob zerkleinern.
Orangen und Zitrone auspressen. Den Ingwer abwaschen und grob zerkleinern.
Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und pürieren. Den Saft durch ein Sieb geben und in eine Flasche füllen. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.
4 - 6 Tage im Kühlschrank lagerbar. Ein Schnapsglas Ingwer-Shot pro Tag reicht aus.