

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.49 | 02.-06.12.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Champignons, Bioland, Deutschland			0,25 Kg	0,35 Kg	0,5 Kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,2 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg
Grünkohl ohne Strunk, Bioland, Deutschland				0,7 Kg	1 Kg
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland			0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg
Rettich weiß, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Paprika Ramiro, Demeter, Spanien	0,3 Kg	0,3 Kg	0,32 Kg	0,45 Kg	0,63 Kg

Regionale Kiste: Champignons, Möhren, Grünkohl, Schwarzwurzel, Rettich weiß

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,86 Kg	1 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Pinova, Demeter, regional			1 Kg	1 Kg	1,63 Kg
Birne Alexander Lukas, Demeter in Umstellung, regional				0,84 Kg	1 Kg
Orangen Navelina, Naturland, Italien	0,7 Kg	1 Kg	1,2 Kg	2 Kg	2 Kg
Kaki Rojo/Brillante, Demeter, Spanien	1 Stk	1 Stk	3 Stk	3 Stk	4 Stk

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

Brote der Woche:



Powermax

Zutaten:
70% Weizen, belebtes Wasser, 30%
Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam,
Meersalz, Hefe, Backferment

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Kamutklötzchen

Zutaten:
Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500g
anstatt 4,69 €
4,19 €

Salat der Woche

2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
2 EL Sesamöl
1 Weißer Rettich
2- 3 Möhren
2- 3 Lauchzwiebeln
½ Bund Koriander
Meersalz
Mühlenspeck
3 El Sesam

In einer Pfanne die Sesamkerne anrösten.

In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Sojasauce, Olivenöl und Sesamöl vermischen.

Rettich und Möhren in feine Scheiben hobeln, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, den Koriander feinhacken. Alles in eine große Schüssel geben. Dann das Dressing dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.

Pilzsuppe

600 g Champignons
2 Zwiebeln
Olivenöl
2 EL Weizenmehl
900 ml Gemüsebrühe
4 EL Zitronensaft
250 ml (Hafer-)Sahne
½ Bund frische Petersilie
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebeln fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden, Zitrone auspressen.
Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin anbraten.
Mehl über die Pilze geben und für ca 2 min andünsten, dabei gut umrühren.
Gemüsebrühe nach und nach zufügen und für ca 10 min köcheln lassen
Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
Zum Schluss die (Hafer-)Sahne unterrühren und mit Zitronensaft, Petersilie Salz und Pfeffer abschmecken.

Kidneybohnenbratlinge

250 g Kidneybohnen (gekocht)
60 g Haferflocken
1 Möhre
1 Paprika
1 Zwiebel
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
Etwas frische Petersilie
Meersalz
Mühlenspeck

Zuerst die Haferflocken kurz in einen Mixer geben und zu grobem Mehl verarbeiten (funktioniert auch mit dem Pürierstab).
Die Kidneybohnen zu dem Mehl geben und mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab kurz pürieren.
Möhre fein reiben, Paprika in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken und alles zur Bohnen- Mehlmischung geben und vermengen. Senf, Tomatenmark und Sojasauce zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Masse ca 30 min ziehen lassen, falls die Masse zu klebrig ist noch etwas Hafermehl untermengen.
Bratlinge formen und von beiden Seiten in Olivenöl anbraten.
Passt gut als Beilage zu Salaten. Alternativ eignen sie sich aber auch als Burgerpatties.

Pasta mit Grünkohl

Pasta nach Wahl
300 g Grünkohl
Olivenöl
1 Zwiebel
1 rote Chili
2- 3 Knoblauchzehen
Stück Parmesan gerieben (Optional)
Meersalz
Mühlenspeck

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen.
Währenddessen den Grünkohl grob zerkleinern, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Chili fein hacken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel einige min dünsten, dann Chili, Knoblauch zugeben.
Etwa 3 min vor Ende der Garzeit der Nudeln den Grünkohl zu den Nudeln geben.
Nudeln und Gemüse abgießen, gut abtropfen lassen und mit Zwiebeln, Knoblauch und Chili in der Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Apfel- Mohn- Kuchen (glutenfrei)

100 g Kichererbsenmehl
200 ml Kokos-Reisdrink oder einer anderen Pflanzendrink nach Wahl
30 g Sonnenblumenkerne
1 Apfel
1 TL Zimt
1/2 TL gemahlene Vanille
2- 3 EL Ahornsirup
1 EL Mohn
2 EL Quinoa gepufft

Kichererbsenmehl und Kokos- Reisdrink mit einem Schneebesen gut vermischen.
Den Apfel in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit Sonnenblumenkernen, Mohn und Quinoa zum Kichererbsenteig geben. Anschließend noch Zimt, Vanille und den Ahornsirup untermischen. Der Teig kommt anschließend in eine Auflaufform (vorher mit etwas Kokosöl einfetten) und wird für ca. 30 min bei 180°C gebacken. Der Kuchen ist fertig, wenn er leicht bräunlich ist und etwas aufspringt. Durch das Kichererbsenmehl schmeckt der Kuchen etwas würzig, alternativ könnte man auch Reis- oder Buchweizenmehl verwenden.