

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.50 | 09.-14.12.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kresse, Bioland, Deutschland			1 Schale	1 Schale	1 Schale
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Süßkartoffeln Neue Ernte, Bioland, Deutschland	0,29 Kg			0,45 Kg	0,7 Kg
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	0,32 Kg			0,32 Kg	0,46 Kg
Tomaten Rebellion, kbA, Spanien		0,21 Kg	0,65 Kg	1 Kg	1,25 Kg
Bataviasalat grün, Naturland, Italien			1 Stk	1 Stk	2 Stk

Regionale Kiste: Kresse, Blumenkohl, Süßkartoffeln, Möhren Purple Haze

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,95 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Mairac, Demeter, regional	0,43 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1,13 Kg	1,75 Kg
Birne Conference, Bioland, Deutschland	0,33 Kg	0,33 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1,25 Kg
Clementinen, kbA, Italien		0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Granatapfel, Demeter, Spanien		1 Stk	1 Stk	3 Stk	4 Stk

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

Brote der Woche:



DinkelSiebenKorn

Zutaten:
Dinkel, belebtes Wasser, Hafer,
Buchweizen, Grünkern, Leinsaat,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam,
Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750g
anstatt 4,49 €
3,99 €



Kamutklötzchen

Zutaten:
Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500g
anstatt 4,69 €
4,19 €

Salat der Woche

1 Schale Kresse
1 Zweig Rosmarin
2 El Balsamicoessig
3 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Bataviasalat
2 Tomaten
1 Möhre
Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und mit Kresse, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat in mundgerechte Stücke „rupfen“, Möhre in Scheiben schneiden, Tomaten achteln.

Dressing über den Salat geben.

Blumenkohlsuppe

2 Zwiebeln
Olivenöl
1 Blumenkohl
4-5 Kartoffeln
1,2 l Gemüsebrühe
Muskatnuss
3 EL Nussmus (Cashewmus oder Mandelmus)
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
Brot vom Vortag oder Toast
2-3 Knoblauchzehen
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf in etwas Olivenöl glasig dünsten. Blumenkohl in Rösschen schneiden, Kartoffeln würfeln. Gemüse ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen (bis das Gemüse gar ist). Zitronensaft auspressen. Suppe mit Muskatnuss, Nussmus, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Brot in kleine Stücke schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Brotstücke für 2-3 min anrösten, dann den Knoblauch zufügen und kurz mitrösten lassen. Brot etwas salzen. Suppe mit Petersilie und Croutons bestreut servieren.

Süßkartoffel-Chili

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Möhre
2 Süßkartoffeln
2 Paprika
2 Dosen gehackte Tomaten
175 ml Gemüsebrühe
200 g Kidneybohnen (gekocht)
200 g weiße Bohnen (gekocht)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Cayennepfeffer (optional)
1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
Bratöl
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Chili fein hacken. Möhre und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls würfeln. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 1-2 min andünsten. Paprika-, Chili- und Karottenwürfel dazugeben und alles etwa 10 min anbraten. Nun die Tomaten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Gemüsebrühe einrühren und zum Kochen bringen. Dann die Süßkartoffelwürfel dazugeben und für ca 15 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die gekochten Bohnen mit dem Kakaopulver, Salz und Pfeffer unter das Chili rühren. Weiter köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind.

Schoko- Bananen

3 Bananen
2 EL Erdnussbutter
100 g Zartbitterschokolade
3 EL gehackte Pistazien
2 EL Sesam

Die Bananen schälen und mit der Erdnussbutter bestreichen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Bananen damit rundherum bestreichen. Sofort mit Pistazien und Sesam bestreuen und die Schokolade hart werden lassen. Mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Stücke schneiden.

Birnen- Smoothie mit Ingwer

500 g Birnen (vollreif)
1 Orange
20 g Ingwer
3 EL Zitronensaft
Frische Minze
250 ml kaltes Wasser

Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen, Orange und Ingwer schälen. Birnen, Orange und Ingwer mit Zitronensaft, einigen Minzblättern und eiskühlem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Minze garniert servieren. Ergibt 2 Portionen.