

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.02 | 06. - .11.01.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Aubergine, kbA, Spanien	0,33 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,75 Kg
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland				1,75 Kg	2 Kg
Porree, Demeter, regional			0,6 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland				0,5 Kg	0,5 Kg
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	0,3 Kg	0,3 Kg	0,65 Kg	0,65 Kg	0,7 Kg
Tomate Roma, Demeter, Spanien		0,54 Kg	0,82 Kg	0,75 Kg	1,45 Kg

Regionale Kiste: Schmelzkohlrabi, Porree, Rettich schwarz, gelbe Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Mairac, Demeter, regional	0,36 Kg	0,7 Kg	1 Kg	1 Kg	1,9 Kg
BlutOrangen Tarocco, kbA, Italien	0,54 Kg	0,73 Kg	1 Kg	1,17 Kg	1,2 Kg
Kiwi Hayward, kbA, Italien				10 Stk	10 Stk
Birne Condo, Naturland, Deutschland			0,5 Kg	0,85 Kg	1,15 Kg

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

Brote der Woche:



DelikatessBrot

Zutaten:
belebtes Wasser, 50% Roggen, 50%
Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz,
Hefe, Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Bauernlaib

Zutaten:
Roggen, Weizen, Wasser,
Meersalz, Gewürze

750g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Auberginencreme

800 g Auberginen
3 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
3 EL Olivenöl
1-2 EL Tahin
1/2 Zitrone
Chili nach Belieben
eine Handvoll frische Minze
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Auberginen halbieren oder vierteln.

Mit der Gabel in die Auberginen stechen und in einer Auflaufform oder auf einem Backblech ca. 35-45 Minuten bei 180 Grad backen lassen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln fein schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten.

Die ofenfrischen Auberginen etwas abkühlen lassen und dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine hohe Schüssel geben. Zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln, Öl, Tahin, Zitronensaft und Gewürzen pürieren. Mit Minze garnieren.

Passt gut zu Falafel, auch lecker als Dip oder Brotaufstrich.

Gemüse Eintopf

300g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200g Knollensellerie
300g Möhren
300g Schmelzkohlrabi
1 Stange Porree
3 Tomaten
1EL Tomatenmark
1TL Majoran, getrocknet
½TL Thymian, getrocknet
3 Lorbeerblätter
700ml Gemüsebrühe
100ml (Hafer-)Sahne
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf mit etwas Olivenöl anrösten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie, Tomaten und Kohlrabi grob würfeln. Porree waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in den Topf geben.
Lorbeerblätter zugeben, Kräuter einrühren. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
Den Eintopf mit (Hafer-)Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Weitere 10 Minuten durchziehen lassen, dann servieren.
Optional mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Gebackene gelbe Bete

Gelbe Bete, nach Belieben
ein paar Zweige Thymian,
4 EL Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Essig
Meersalz
Mühlenspeck

Gelbe Bete schälen und in dicke Spalten schneiden. Die Spalten in einer Schüssel mit feingehacktem Knoblauch, Thymian, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl mischen.
Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C 30 bis 40 Minuten backen, bis die Rüben gar sind. Auf Blattsalat anrichten oder als Beilage servieren.

Cremesuppe vom schwarzen Rettich

5-6 Kartoffeln
3 schwarze Rettiche
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
250 ml (Hafer-)Sahne
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Rettich und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken Zitrone auspressen.
Kartoffeln, Rettich und die gehackten Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Knoblauch dazugeben, kräftig durchrühren und alles mit Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein nahezu verkocht ist, mit Brühe aufgießen und die Suppe mit einem Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.
Dann den Zitronensaft und die Petersilie zugeben. Optional nun die Suppe pürieren.
Zum Schluss die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birnenkuchen (glutenfrei)

150 g Buchweizenmehl
130 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
1/2 TL Zimt
250 ml Mandelmilch
80 g Mandelmus
60 g Ahornsirup oder Honig
1 Msp gem. Vanille
2 kleine Birnen
gehackte Haselnüsse zum Bestreuen
Springform 18 cm

Den Ofen auf 180 Grad (Ober und Unterhitze) vorheizen.
Eine 18-cm Springform einfetten.
Buchweizenmehl, Mandeln, Backpulver und Zimt in eine Rührschüssel geben.
Mandelmilch mit Mandelmus, Ahornsirup und Vanille glattrühren. Die flüssigen Zutaten mit zur Mehlmischung in die Rührschüssel geben und miteinander verrühren. Den Teig in die Springform füllen.
Die Birnen halbieren und in sehr dünne Spalten schneiden. Fächerartig auf den Teig legen und etwas festdrücken. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen 60 Minuten backen.