

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.03 | 13.-18.01.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pflücksalat Asia Mix, Demeter, regional				0,2 kg	0,3 kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,5 kg		0,38 kg	0,5 kg	0,5 kg
Flower Sprouts, Bioland, Deutschland					
Blumenkohl, kbA, Italien		1 St	1 St	1 St	1 St
Zucchini, kbA, Spanien	0,2 kg	0,2 kg	0,5 kg	0,5 kg	0,68 kg
Paprika rot, Demeter, Spanien	0,5 kg		0,33 kg	0,63 kg	1 kg

Regionale Kiste: Pflücksalat Asia Mix, Möhren, Flower Sprouts

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 kg	1 kg	1 kg	1,05 kg
Apfel Gala, Demeter, regional	0,47 kg	0,65 kg	1 kg	1 kg	2 kg
Kaki Rojo/Brillante, Naturland, Spanien	1 St	1 St	2 St	3 St	4 St
Orangen Wash.Navel, Naturland, Italien		0,4 kg	1,14 kg	2 kg	2 kg
Clementinen, kbA, Italien				0,64 kg	1 kg

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

Brote der Woche:



PrinzenBrot

Zutaten: Wasser, Dinkel630, Emmer, Gerste, Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Rapsöl, Meersalz, Gerstenmalz, Rohrohrzucker, Acerolapulver, Hefe, Roggensauer

500g
anstatt 2,99 €
2,99 €



Bauernlaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze Sauerteig

750g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

250g Asia Mix
1 Möhre
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1/2 TL Kokosblütenzucker
1 EL Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesam

Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben, Möhre raspeln.
Für das Dressing Knoblauch, Ingwer, Öl, Zitronensaft, Sojasauce und Kokosblütenzucker in einer kleinen Schüssel gut vermischen und danach über den Salat und die geraspelten Möhren geben.
Sesam in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Flower Sprouts mit Bratkartoffeln

500 g Flower Sprouts
1,2kg Kartoffeln
1 Peperoni
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
4 EL Weißwein
Olivenöl
Meersalz
Mühlentpfeffer

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Flower Sprouts waschen, Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken.
In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die rohen Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 min von allen Seiten anbraten, bis sie schön goldbraun sind.
Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles weitere 10 min bei mittlerer Hitze knusprig braten.
Flower Sprouts dazugeben und 2-3 Minuten anbraten. Immer wieder umrühren, damit die Kohlblätter nicht verbrennen. Petersilie und Weißwein dazu geben, alles durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kohlsprossen sind eine Kreuzung aus Grünkohl und Rosenkohl. Sie schmecken mild nach Kohl und haben zeitgleich das leicht süße Aroma vom Rosenkohl behalten.

Schnelle Quinoa- Gemüsepfanne

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
2 Paprika
2 Zucchini
300 g Tomaten
2 Zehe Knoblauch
2 TL Kräuter der Provence
Olivenöl
100 g Cashewkerne
Meersalz
Mühlentpfeffer

Gemüsebrühe und Quinoa in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen. Dann Temperatur reduzieren und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Ca. 15-17 Minuten, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
Cashews grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Paprika und Tomaten in Stücke schneiden. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.
In einer Pfanne Öl erhitzen. Paprika & Zucchini 5 Minuten anbraten. Tomaten zugeben. Kräuter der Provence und Knoblauch zufügen. Nochmals 5 Minuten andünsten. Gekochten Quinoa unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Cashews bestreut servieren.

Blumenkohl- Curry

500 g Blumenkohl
300 g Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
1 daumengroßes Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
Bratöl
1 1/2 EL Garam Masala
1/2 TL Kurkumapulver
1 TL Koriander
400 g gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1/2 Bund Koriander oder Petersilie
150 g Kichererbsen (gekocht)
1 Chili
Meersalz
Mühlentpfeffer

Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffel in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein hacken.
Öl in einen heißen Topf geben und die Kartoffelwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze 5 min scharf anbraten. Blumenkohl hinzugeben und weitere 5 min braten, dabei häufig umrühren. Gemüse anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
Erneut Öl in den Topf geben, Zwiebelwürfel, Ingwer und Knoblauch bei niedriger bis mittlerer Hitze 2-3 min anschwitzen.
Gewürze und Chili hinzufügen, kurz anrösten. Anschließend mit stückigen Tomaten und Tomatenmark ablöschen und mit Salz würzen.
Blumenkohl, Kartoffelwürfel und ca 80 ml Wasser hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 min köcheln lassen.
Koriander grob hacken, zusammen mit den Kichererbsen zum Curry geben und 5 min ohne Deckel weiterschmoren lassen.
Mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren.
Dazu passt Vollkornreis.

Möhren- Hummus

300 g Möhren
100 g Kichererbsen (gekocht)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL Tahin
1/2 TL Kreuzkümmel, Meersalz

Möhren würfeln und in einem kleinen Topf mit Salzwasser bedeckt bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Inzwischen Knoblauch grob hacken.
Möhren abgießen, abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben.
Kichererbsen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft zufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Tahin verrühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Der Aufstrich hält sich in einem Schraubglas gekühlt 2 - 3 Tage.